

ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ
ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

ΑΘΗΝΑ 12 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 1988	ΤΕΥΧΟΣ ΠΡΩΤΟ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 168

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΕΔΡΙΚΑ ΔΙΑΤΑΓΜΑΤΑ

372. Καθορισμός θέσεων διοικητικών υπαλλήλων στις οποίες διορίζονται χωρίς διαγωνισμό οι μη κρινόμενοι διοριστέοι σε θέση ισόβιου δικαστικού λειτουργού.... 1

373. Αναλυτικό πρόγραμμα του μαθήματος Φυσικής Αγωγής των Γ', Δ', Ε' και ΣΤ' τάξεων του Δημοτικού Σχολείου.......... 2

374. Τροποποίηση και συμπλήρωση του Π. Δ/τος 71/1988 «Κανονισμός πυροπροστασίας κτιρίων» (ΦΕΚ 32/Α/1988 διόρθωση ΦΕΚ 59/Α/28.3.1988)......... 3

375. Παράταση λειτουργίας της Ειδικής Υπηρεσίας Δημοσίων Έργων για την εκτέλεση του έργου κατασκευής Φράγματος Σμοκόβου.......... 4

ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ

Έγκριση παράτασης της προθεσμίας έναρξης λειτουργίας του υποκαταστήματος της Τράπεζας Εργασίας στην Πάτρα. 5

Έγκριση για διεύρυνση των εργασιών του Ανταλλακτηρίου Συναλλάγματος της Γενικής Τράπεζας της Ελλάδος στο Πεδίο Βολής Κρήτης.......... 6

Έγκριση μεταφοράς της έδρας των υπό ίδρυση εγκεχριμένων υποκαταστημάτων της Εθνικής Στεγαστικής Τράπεζας σε περιοχές διάφορες εκείνων που καθορίστηκαν με την αρχική εγκριτική απόφαση.......... 7

ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ ΣΦΑΛΜΑΤΩΝ

Διόρθωση σφάλματος στο Ν. 1782/31.5.1988 «Κύρωση της Σύμβασης κατά των βασανιστηρίων και άλλων τρόπων σκληρής, απάνθρωπης ή ταπεινωτικής μεταχείρισης ή τιμωρίας».......... 8

ΠΡΟΕΔΡΙΚΑ ΔΙΑΤΑΓΜΑΤΑ

ΠΡΟΕΔΡΙΚΟ ΔΙΑΤΑΓΜΑ ΥΠ' ΑΡΙΘ. 372 (1)

Καθορισμός θέσεων διοικητικών υπαλλήλων στις οποίες διορίζονται χωρίς διαγωνισμό οι μη κρινόμενοι διοριστέοι σε θέση ισόβιου δικαστικού λειτουργού.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

Έχοντας υπόψη:

1. Τις διατάξεις του άρθρου 116 του Νόμου 1578/85 (Α' 219/23.12.1985).

2. Την 110/1988 γνωμοδότηση του Συμβουλίου της Επικρατείας, με πρόταση του Αντιπροέδρου της Κυβέρνησης και Υπουργού Δικαιοσύνης, αποφασίζουμε:

Άρθρο μόνο

1. Οι δόκιμοι εισηγητές του Συμβουλίου της Επικρατείας και του Ελεγκτικού Συνεδρίου, πάρεδροι πρωτοδικείου των πολιτικών και τακτικών διοικητικών δικαστηρίων και πάρεδροι εισαγγελίας, οι οποίοι, μετά τη συμπλήρωση της δοκιμαστικής υπηρεσίας, κρίνονται από το οικείο Ανώτατο Δικαστικό Συμβούλιο μη διοριστέοι σε θέση ισόβιου δικαστικού λειτουργού, διορίζονται σε θέση διοικητικού υπαλλήλου Β' βαθμού της Κεντρικής Υπηρεσίας του Υπουργείου Δικαιοσύνης, χωρίς διαγωνισμό, υπό τον όρο ότι έχουν τα προσόντα που ορίζονται από τον Υπαλληλικό Κώδικα.

2. Οι ενδιαφερόμενοι υποβάλλουν σχετική αίτηση μέσα σε προθεσμία τριών μηνών από την κοινοποίηση του προεδρικού διατάγματος με το οποίο αναλύονται από την υπηρεσία.

3. Η κατά την προηγουμένη παράγραφο προθεσμία, ειδικά προκειμένου περί των ήδη κριθέντων μη διοριστέων σε θέση ισόβιου δικαστικού λειτουργού από την έναρξη της ισχύος του Ν. 1578/1985 μέχρι σήμερα, αρχίζει από τη δημοσίευση του παρόντος προεδρικού διατάγματος στην Εφημερίδα της Κυβέρνησης.

Στον Αντιπρόεδρο της Κυβέρνησης και Υπουργό Δικαιοσύνης αναθέτουμε τη δημοσίευση και εκτέλεση του παρόντος διατάγματος.

Αθήνα, 4 Ιουλίου 1988

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ
ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝΤ. ΣΑΡΤΖΕΤΑΚΗΣ

Ο ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗΣ
ΚΑΙ ΥΠΟΥΡΓΟΣ ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗΣ
ΑΓΑΜΕΜΝΩΝ ΚΟΥΤΣΟΓΙΩΡΓΑΣ

ΠΡΟΕΔΡΙΚΟ ΔΙΑΤΑΓΜΑ ΥΠ' ΑΡΙΘ. 373 (2)

Αναλυτικό πρόγραμμα του μαθήματος Φυσικής Αγωγής των Γ' Δ', Ε' και ΣΤ' τάξεων του Δημοτικού Σχολείου.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

Έχοντας υπόψη:

1. Τις διατάξεις των άρθρων 4 (παρ. 11, περίπτωση ε), 24 (παράγραφος 2, περίπτωση γ) του Ν. 1566/85.

2. Την πρόταση του τμήματος Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης

του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου, που διατυπώθηκε στην αριθμ. 17/1987 πράξη του.

3. Την αριθμ. 215/1988 γνωμοδότηση του Συμβουλίου της Επικρατείας με πρόταση του Υπουργού Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, αποφασίζουμε:

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

«Αναλυτικό πρόγραμμα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής των Γ' και Δ' τάξεων του Δημοτικού Σχολείου»

Άρθρο 1

Σκοπός, στόχοι και γενικό πλαίσιο περιεχομένου

1. Η Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο έχει ως σκοπό να βελτιώσει την ψυχοσωματική διάπλαση του μαθητή, να του καλλιεργήσει τις κινητικές του δυνατότητες και κλίσεις και να τον βοηθήσει, ώστε να ενταχθεί ως δημιουργικό μέλος στο κοινωνικό σύνολο.

Ειδικότερα με τη Φυσική Αγωγή επιδιώκεται:

α) Η διαφύλαξη και η βελτίωση της υγείας.

β) Η βελτίωση των φυσιολογικών λειτουργιών του οργανισμού (αναπνοή και κυκλοφορία - αύξηση της αντοχής).

γ) Η ανάπτυξη της δύναμης των μυών (δύναμη, ανθεκτικότητα, εκρηκτικότητα, ελαστικότητα).

δ) Η βελτίωση της ταχύτητας (καλυτέρευση της έμφυτης ταχύτητας).

ε) Η βελτίωση της ευκινησίας των αρθρώσεων.

στ) Η καλλιέργεια της νευρομυϊκής συνεργασίας και της μυϊκής συναρμογής (ορθή κινητική έκφραση, σύμμετρη και αρμονική διάπλαση του σώματος, καλή μυϊκή αίσθηση, μικρός χρόνος αντίδρασης).

ζ) Η ανάπτυξη της αγάπης για τον αθλητισμό και η καλλιέργεια του αθλητικού πνεύματος.

η) Η καλλιέργεια της αγάπης για τη φύση και η ορθή χρησιμοποίηση των στοιχείων της στην άθληση και τη ζωή.

θ) Η ανάπτυξη της συνείδησης της υποκειμενικής και της αντικειμενικής πραγματικότητας.

ι) Η καλλιέργεια των ψυχικών, ηθικών και κοινωνικών αρετών (αυτοπεποίθηση, πρωτοβουλία, θάρρος, πειθαρχία, συνεργασία, αλτρουϊσμός).

ια) Η ανάπτυξη των διανθρώπινων σχέσεων μεταξύ των μαθητών και του άλλου κόσμου.

2. ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ.

α. Το παιγνίδι σε όλες του τις μορφές και τις ποικιλίες.

β. Η γυμναστική: Απλές φυσικές και ελεύθερες κινήσεις, καθορισμένες κινητικές και καλαισθητικές δραστηριότητες, ενόργανη και ρυθμική αγωνιστική γυμναστική.

γ. Οι αθλοπαιδιές.

δ. Ο κλασικός αθλητισμός.

ε. Η κολύμβηση.

στ. Οι αθλητικές δραστηριότητες κάθε μορφής.

ζ. Ο χορός.

3. Γενικές ενότητες της Φυσικής Αγωγής:

α. Παιχνίδια - κάθε μορφής και ποικιλίας.

β. Γυμναστική - γυμναστικές ασκήσεις, παιγνιώδεις κινητικές δραστηριότητες, συνασκήσεις και δραστηριότητες με φορητά ή σταθερά γυμναστικά όργανα. Ενόργανη και ρυθμική αγωνιστική γυμναστική.

Διαδικασία της τεχνικής.

γ. Αθλοπαιδίες - Διδασκαλία της βασικής τεχνικής.

δ. Κλασικός Αθλητισμός - Διδασκαλία της βασικής τεχνικής.

ε. Κολύμβηση - Διδασκαλία της τεχνικής.

στ. Λοιπές αθλητικές δραστηριότητες - Διδασκαλία της βασικής τεχνικής.

ζ. Φυσιολατρία, πεζοπορία, ορειβασία - Επαφή με τη φύση και τα αγωνίσματα της υπαίθρου.

η. Χορός - Διδασκαλία των πανελλήνιων, των τοπικών και άλλων χορών.

4. Επιδιώξεις Γενικών Ενοτήτων:

α. Παιχνίδια.

(1) Να καλλιεργηθεί στους μαθητές το ομαδικό πνεύμα, ώστε να κατανοήσουν την αξία της συνεργασίας με τους συμμαθητές τους.

(2) Να αναπτύξουν πρωτοβουλίες, να αυτοεκφραστούν και να βελτιώσουν τις κινητικές τους δεξιότητες.

(3) Να αποκτήσουν ομαλή πρόσβαση για συνθετότερες κινητικές δραστηριότητες, όπως τις αθλοπαιδιές και τον αθλητισμό.

β. Γυμναστική - Παιγνιώδεις και ελεύθερες κινητικές δραστηριότητες συναντήσεις και δραστηριότητες με φορητά ή σταθερά γυμναστικά όργανα - Ενόργανη και ρυθμική αγωνιστική γυμναστική - Διδασκαλία της τεχνικής

(1) Να καλυτερεύουν οι μαθητές τις κινητικές τους εμπειρίες και δεξιότητες.

(2) Να βοηθήσουν στην ομαλή ανάπτυξη του σώματός τους και να καλυτερεύσουν τη φυσική τους κατάσταση, την ελαστικότητα και τη δύναμή τους.

(3) Να μάθουν να χρησιμοποιούν σωστά τα γυμναστικά όργανα, τις αθλητικές εγκαταστάσεις του σχολείου και τα λοιπά στοιχεία του ευρύτερου περιβάλλοντος.

(4) Να γνωρίσουν τη βασική τεχνική της ενόργανης και της ρυθμικής αγωνιστικής γυμναστικής.

(5) Να αναπτύξουν τις ποικίλες κινητικές τους δεξιότητες και να βελτιώσουν τις δυνατότητες και τις κλίσεις τους.

γ. Αθλοπαιδιές - Διδασκαλία της βασικής τεχνικής:

(1) Να αναπτύξουν οι μαθητές την πρωτοβουλία τους, τη συνεργατικότητά τους με άλλους και να καλυτερεύσουν τις κινητικές τους επιδεξιότητες.

(2) Να γνωρίσουν οι μαθητές τη βασική χρήση των διαφόρων οργάνων που υπάρχουν στις απλούστερες αθλοπαιδιές.

(3) Να γνωρίσουν τους βασικούς κανόνες των απλών αθλοπαιδιών και τους χώρους της διεξαγωγής τους.

(4) Να γνωρίσουν οι μαθητές τις αθλοπαιδιές παίζοντας με απλούς κανονισμούς και προσαρμοσμένα στην ηλικία τους όργανα και γήπεδα.

δ. Κλασικός αθλητισμός - Διδασκαλία της βασικής τεχνικής.

(1) Να βελτιώσουν οι μαθητές τη φυσική τους κατάσταση και την ικανότητά τους για τρέξιμο, άλμα και ρίψη.

(2) Να γνωρίσουν οι μαθητές τα όργανα και τους αθλητικούς χώρους.

(3) Να μάθουν οι μαθητές τη βασική τεχνική των απλών αγωνισμάτων δρόμου, άλματος και ρίψης και να συμμετέχουν σε αθλητικούς διαγωνισμούς.

(4) Να ισχυροποιήσουν τη θέληση και την επιμονή τους στην προσπάθεια για την επιτυχία του σκοπού.

ε. Κολύμβηση - Διδασκαλία της τεχνικής:

(1) Να γνωρίσουν οι μαθητές τη βασική τεχνική στα κυριότερα είδη της κολύμβησης.

(2) Να συμμετέχουν σε κολυμβητικούς διαγωνισμούς.

στ. Λοιπές αθλητικές δραστηριότητες - Διδασκαλία της βασικής τεχνικής:

(1) Να γνωρίσουν οι μαθητές τους χώρους, τα όργανα και τους απλούς κανονισμούς των λοιπών αθλητικών δραστηριοτήτων.

(2) Να διδαχθούν τη βασική τεχνική απλών αθλητικών δρα-

στηριοτήτων.

ζ. Φυσιολατρία, πεζοπορία, ορειβασία - Επαφή με τη φύση και τα αγωνίσματα της υπαίθρου:

(1) Να γνωρίσουν και να αγαπήσουν οι μαθητές το φυσικό περιβάλλον του τόπου τους και τη φύση γενικά και να μάθουν να τα προστατεύουν.

(2) Να γνωρίσουν τους χώρους, τις εγκαταστάσεις και τα χρησιμοποιούμενα όργανα των φυσιολατρικών και υπαίθριων αθλητικών εκδηλώσεων.

(3) Να συμμετέχουν σε φυσιολατρικές εκδηλώσεις.

η. Χορός - Διδασκαλία των πανελλήνιων, των τοπικών και άλλων χορών:

(1) Να μάθουν οι μαθητές τους βασικούς βηματισμούς των πανελληνίων χορών, των απλών χορών της περιοχής του σχολείου και άλλων χορών.

(2)Να συμμετέχουν σε πολιτιστικές εκδηλώσεις της περιοχής τους.

Άρθρο 2

Κυριότητες Ενότητες

1. Παιχνίδια:

α. Τα παιγνίδια και η παρουσίαση όλων των κινητικών δραστηριοτήτων με ψυχαγωγική και παιγνιώδη μορφή αποτελούν πολλές φορές το μοναδικό μέσο και τρόπο για τη Φυσική Αγωγή και στις Γ' και Δ' τάξεις.

β. Με τα παιγνίδια, κυρίως τα ομαδικά, με την παιγνιώδη μορφή της παρουσίασης των κινητικών δραστηριοτήτων, εμπεδώνουν οι μαθητές την αξία της συνεργασίας, εντάσσονται ομαλά στη μαθητική κοινότητα, αποδέχονται τις ελλείψεις και τις αδυναμίες τους και κατανοούν την υπεροχή των άλλων.

γ. Με τα παιχνίδια εκφράζονται οι μαθητές κινητικά και συναισθηματικά ελεύθερα, αναπτύσσουν πρωτοβουλίες, καλλιεργούν τις κινητικές τους δεξιότητες και φυσικά αφήνονται ελεύθεροι να παρουσίασουν τις ατομικές τους ικανότητες και κλίσεις.

δ. Με τα παιχίδια τέλος, οι μαθητές έχουν ομαλή πρόσβαση σε συνθετότερες κινητικές δραστηριότητες και στην απλή μορφή της βασικής τεχνικής των αθλοπαιδιών και των λοιπών αγωνισμάτων.

ε. Περιεχόμενο διδασκαλίας:

(1) Απλό πέταγμα της μπάλας ψηλά και πιάσιμο στον αέρα.
(2) Άσπρο - Μαύρο.
(3) Το μαντίλι.
(4) Το καρφί.
(5) Οι ουρές (κορδέλες).
(6) Το κεφάλι και ουρά.
(7) Τα μήλα.
(8) Ο σφαιροπόλεμος σε κύκλο.
(9) Η πυρόσφαιρα.
(10) Οι κατάσκοποι ή Γερμανικό.
(11) Το ιπποδρόμιο.
(12) Το κορόιδο.
(13) Το κυνηγητό με παραλλαγές.
(14) Το αρπαστό.
(15) Παιχνίδια ώθησης ή έλξης.
(16) Σκυταλοδρομίες κάθε μορφής.

2. Γυμναστική - Παιγνιώδεις και ελεύθερες κινητικές δραστηριότητες συνασκήσεις και δραστηριότητες με φορητά ή σταθερά γυμναστικά όργανα.

Ενόργανη και ρυθμική αγωνιστική γυμναστική - Διδασκαλία της βασικής Τεχνικής:

α. Οι γυμναστικές ασκήσεις αποτελούν μια από τις πολλές κινητικές δραστηριότητες του προγράμματος, που κατά κανόνα εντάσσονται στον κύκλο της ψυχοσωματικής προετοιμασίας.

β. Οι γυμναστικές ασκήσεις πρέπει να είναι πάντα λειτουργικές, να καλλιεργούν την αίσθηση του ρυθμού και του χώρου και να επιτρέπουν στους μαθητές να αυτοεκφραστούν.

γ. Με την ενόργανη γυμναστική σε όλες της τις μορφές επιδιώκεται:

Η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων και κλίσεων των μαθητών, καθώς και η ανάπτυξη της δύναμης, της ελαστικότητας, της ευκινησίας και της καλυτέρευσης της φυσικής τους κατάστασης.

Η εξοικείωση με τα χρησιμοποιούμενα γυμναστικά όργανα και η σωστή χρησιμοποίηση των αντικειμένων του σχολικού ή του ευρύτερου του περιβάλλοντος.

δ. Περιεχόμενο διδασκαλίας:

(1) Ελεύθερες γυμναστικές ασκήσεις (σκελών και ισχίων, χεριών και ώμων, κορμού), παιχνιώδεις ασκήσεις και συνασκήσεις, ασκήσεις και μικροφορητά γυμναστικά όργανα, ασκήσεις σε σταθερά όργανα.

(α) Ελεύθερες ασκήσεις: Μετατοπίσεις όλων των ειδών, βαδιστικές ασκήσεις, απλό τροχάδην με αλλαγές κατευθύνσεων, τροχάδην με συνδυασμούς αναπηδήσεων, μικρών αλμάτων και απλών κινήσεων των χεριών και του κορμού. Απλές αναπηδήσεις και άλματα σε όλη τους την ποικιλία σε συνδυασμό με μετακίνηση στο χώρο με παράλληλες κινήσεων των χεριών (αιωρήσεις, περιφορές, κάμψεις, τάσεις κ.λπ.).

(β) Απλές ασκήσεις, σε παιγνιώδη μορφή, που γυμνάζουν ιδιαίτερα τη ράχη, την κοιλιά, το θώρακα και τις πλάγιες επιφάνειες του κορμού (κάμψεις, εκτάσεις, υπερεκτάσεις, άρσεις, στροφές, τάσεις, ταλαντεύσεις και άλλα).

(γ) Συνασκήσεις: Ελεύθερες γυμναστικές ασκήσεις με ταυτόχρονη βοήθεια και συμμετοχή του συνασκουμένου.

(δ) Ασκήσεις με μικρά φορητά όργανα: Ελεύθερες γυμναστικές ασκήσεις με ταυτόχρονη χρησιμοποίηση γυμναστικών οργάνων, όπως μπάλες, στεφάνια, σχοινάκια, κορίνες και κορδέλες.

(ε) Ασκήσεις με σχοινάκι: Αιωρήσεις, πηδηματάκια μέσα και έξω από το σχοινάκι.

(στ) Ασκήσεις με μπάλα: Λαβές, κυλίσματα, αναπηδήσεις, αιωρήσεις.

(ζ) Ασκήσεις με στεφάνι: Αιωρήσεις, πέταγμα, απλά κυλίσματα.

(η) Ασκήσεις με μια κορίνα: Λαβή, αιωρήσεις μικρές (καρπός), μεσαίες (αγκώνας), μεγάλες (ώμος), διάφοροι κύκλοι.

(θ) Ασκήσεις με κορδέλες: Αιωρήσεις, κυκλικές κινήσεις.

(ι) Ασκήσεις με σταθερά γυμναστικά όργανα: (μονόζυγα, δίζυγα, στρώματα, δοκός ισορροπίας και πλινθία). Παιγνιώδεις μορφές ασκήσεων στα όργανα αυτά και κυρίως δραστηριότητες γνωριμίας, όπως απλές αναρριχήσεις, στηρίξεις, διαπεράσεις, εξαρτήσεις, ισορροπίες, αιωρήσεις, υπερπηδήσεις, κυβιστήσεις και περιστροφές.

(2) Ασκήσεις βασικής τεχνικής:

(α) Στα γυμναστικά στρώματα: Κυβιστήσεις, ανακυβιστήσεις, κατακόρυφη στάση στα χέρια, τροχός.

(β) Στο μονόζυγο: Αιωρήσεις, ανακυβίστηση, περιστροφή πίσω.

(γ) Στο δίζυγο: Αιωρήσεις, ανατροπή από βραχιόνια, στήριξη, απλή έξοδος εμπρός - πίσω.

(δ) Στο δίζυγο γυναικών: Ασκήσεις εξοικείωσης, στηρίξεις, αιωρήσεις, απλή περιστροφή πίσω.

(ε) Στη δοκό ισορροπίας: Ασκήσεις εξοικείωσης, είσοδος με συσπείρωση, βηματισμοί, απλά αλματάκια, χαμηλές ισορροπίες, έξοδος με εκτατικό άλμα.

(στ) Στο πλινθίο ή το εφαλτήριο: Άλμα με διάσταση.

(3) Αθλοπαιδιές - Διδασκαλία της βασικής τεχνικής:

α. Οι αθλοπαιδιές μπάσκετ, βόλεϊ, ποδόσφαιρο, χειροσφαίριση, στις Γ' και Δ' τάξεις προχωρούν από την απλή μορφή της γνωριμίας στην παρουσίαση των πρώτων στοιχείων της βασικής τεχνικής και των πρώτων μορφών του παιξίματος.

β. Για το σκοπό αυτό ο δάσκαλος μπορεί να παρουσιάζει στους μαθητές του δραστηριότητες σχετικές με τις αθλοπαιδιές, όπου με προσοχή, με μεγάλη μεθοδικότητα και με μικρούς στόχους θα διδάσκει απλά στοιχεία της τεχνικής, όπως την υποδοχή της μπάλας και τη μεταβίβαση, το προχώρημα με την μπάλα μόνος ή σε συνεργασία με άλλους μαθητές, το απλό παιχνίδι σε μικρούς χώρους και με ανάλογα όργανα.

γ. Η εξοικείωση των μαθητών με τους χώρους και τα όργανα που χρησιμοποιούνται στις αθλοπαιδιές καθώς και η διδασκαλία της βασικής τεχνικής και των πρώτων κανονισμών επιτυγχάνεται με τα διάφορα παιδαγωγικά παιχνίδια, με τα οποία οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να μάθουν τη σωστή μετακίνηση με την μπάλα, την υποδοχή, τη μεταβίβαση κ.τ.λ., έτσι ώστε να προχωρούν στην πρώτη μορφή της τεχνικής των αθλοπαιδιών.

δ. Με τις αθλοπαιδιές, και στην απλούστερη ακόμα μορφή τους, οι μαθητές αναπτύσσουν την πρωτοβουλία τους, αυτενεργούν, πλουτίζουν τις κινητικές τους επιδεξιότητες και γίνονται κοινωνικοί.

(1) Καλαθοσφαίριση - Μπάσκετ. Περιεχόμενο διδασκαλίας.

(α) Κράτημα της μπάλας με τα δύο χέρια.

Διδασκαλία του σωστού κρατήματος της μπάλας με τα δυο χέρια, της σωστής τοποθέτησης των δακτύλων στην μπάλα και της κάλυψης της μπάλας με το σώμα.

(β) Μετακίνηση με την μπάλα, ελιγμός.

Ελιγμός με το ένα, ή το άλλο χέρι, με ελαφρό τροχαδάκι, με αλλαγές στην κατεύθυνση, με απότομο σταμάτημα και ξεκίνημα, με συνδυασμούς και αλλαγές θέσεων.

Διδασκαλία της σωστής θέσης του σώματος κατά τον ελιγμό, της κάλυψης της μπάλας μα το σώμα και της σωστής ώθησης της μπάλας από τον καρπό και τα δάκτυλα του χεριού.

(γ) Υποδοχή της μπάλας με τα δυο χέρια από όλες τις κατευθύνσεις.

Διδασκαλία της σωστής τοποθέτησης του σώματος, του τεντώματος των χεριών προς την κατεύθυνση της μπάλας, της υποδοχής της μπάλας μακριά από το σώμα και της ελαφριάς κάμψης των χεριών μαζί με αυτή.

(δ) Μεταβίβαση της μπάλας, πάσα.

Πάσα από θέση με τα δυο χέρια τεντωμένα κάτω.

Πάσα από θέση με τα δυο χέρια από το στήθος.

Πάσα από θέση με δυο χέρια με αναπήδηση της μπάλας στο έδαφος.

Ασκήσεις για πάσα με δυο χέρια προς διάφορες κατευθύνσεις, σε αντιμέτωπες γραμμές, σε κύκλους ή σε μικρές ομάδες.

Ασκήσεις για πάσες με μετακινήσεις και αλλαγές στο χώρο, δύο - δύο, τρεις - τρεις ή σε μικρές ομάδες.

Διδασκαλία της σωστής θέσης και κίνησης του σώματος, των χεριών, του καρπού και των δακτύλων στην πάσα.

(ε) Βολή στο καλάθι, Σουτ.

Σουτ με το ένα χέρι από θέση και απόσταση 2-3 μ.

Σουτ με τα δύο ή το ένα χέρι και προσπάθεια να πιαστεί και πάλι η μπάλα προτού αυτή κτυπήσει στο έδαφος.

Σουτ με το ένα χέρι μετά από ελιγμό, ή πάσα από συμπαίκτη.

Διδασκαλία της σωστής θέσης και κίνησης του σώματος, των χεριών, του καρπού και των δακτύλων στα διάφορα σουτ.

Διδασκαλία της υποδοχής της μπάλας και του βηματισμού στο σουτ.

(στ) Ελεύθερο παιχνίδι ομάδων, χωρίς περιορισμό στον αριθμό των μαθητών κάθε ομάδας, με προσπάθεια οι μαθητές να εφαρμόζουν όσα έχουν μάθει από την τεχνική του Μπάσκετ.

(2) Πετροσφαίριση - βόλεϊ: Περιεχόμενο διδασκαλίας:

(α) Πέταγμα της μπάλας ψηλά και προσπάθεια να πιαστεί και πάλι στον αέρα προτού χτυπήσει στο έδαφος.

(β) Πέταγμα της μπάλας ψηλά και προσπάθεια να ωθηθεί και πάλι με τα δάκτυλα των δύο χεριών.

(γ) Πέταγμα της μπάλας στον τοίχο και προσπάθεια να ωθηθεί και πάλι σε συνέχεια με τα δάκτυλα και των δύο χεριών.

(δ) Απλή πάσα με τα δύο χέρια μετά από πέταγμα από τον συμπαίκτη.

(ε) Απλές πάσες δύο - δύο αντιμέτωποι, τρεις - τρεις, σε κύκλο με ένα στο κέντρο και άλλα.

Διδασκαλία της σωστής θέσης και της κίνησης του σώματος, των χεριών, του καρπού και των δακτύλων στην πάνω πάσα.

(στ) Πέταγμα της μπάλας ψηλά και κτύπημα με τα δύο χέρια ενωμένα από κάτω (μανσέτα).

(ζ) Απλή πάσα με τα δύο χέρια από κάτω, μανσέτα, μετά από πέταγμα από τον συμπαίκτη.

(η) Απλές πάσες με μανσέτα δύο - δύο σε απόσταση 2-3 μ.

Διδασκαλία της σωστής θέσης και της κίνησης του σώματος, των χεριών και των καρπών στην κάτω πάσα, μανσέτα.

(θ) Κράτημα της μπάλας με το ένα χέρι εμπρός από το σώμα και κτύπημα με το άλλο για την προετοιμασία του σερβιρίσματος.

Διδασκαλία της σωστής θέσης του σώματος και της αιώρησης του χεριού που κτυπα την μπάλα στο σερβίρισμα.

(ι) Ελεύθερο παιχνίδι ομάδων σε μικρότερα γήπεδα, με χαμηλότερο φιλέ και με προσπάθεια οι μαθητές να εφαρμόζουν όσα έχουν μάθει από την τεχνική του βόλεϊ.

(3) Χειροσφαίριση - Χαντ Μπωλ. Περιεχόμενο διδασκαλίας.

(α) Κράτημα της μπάλας με τα δύο χέρια.

Διδασκαλία του σωστού κρατήματος της μπάλας με τα δύο χέρια, της σωστής τοποθέτησης των δακτύλων στην μπάλα, της κάλυψης της μπάλας με το σώμα και της τοποθέτησής της για τη μεταβίβαση.

(β) Υποδοχή της μπάλας με τα δυο χέρια από όλες τις κατευθύνσεις.

Διδασκαλία της σωστής τοποθέτησης του σώματος, του τεντώματος των χεριών προς την κατεύθυνση της μπάλας, της υποδοχής της μπάλας μακριά από το σώμα, της ελαφριάς κάμψης των χεριών μαζί με αυτή και την προετοιμασία για ρίψη.

(γ) Μετακίνηση με την μπάλα, ελιγμός.

Ελιγμός με το ένα ή το άλλο χέρι, ελιγμός με τροχαδάκι, με αλλαγές στην κατεύθυνση, με απότομο σταμάτημα και ξεκίνημα, με συνδυασμούς και αλλαγές θέσεων.

Διδασκαλία της σωστής θέσης του σώματος κατά τον ελιγμό, της κάλυψης της μπάλας με το σώμα και της σωστής ώθησης της μπάλας από τον καρπό και τα δάκτυλα του χεριού.

(δ) Μεταβίβαση της μπάλας, πάσα.

Πάσα από θέση με το ένα χέρι από τον ώμο. Πάσα από θέση με τα δυο χέρια από το στήθος ή από κάτω.

Διδασκαλία της σωστής θέσης και της κίνησης του σώματος των χεριών, του καρπού και των δακτύλων στην πάσα.

Ασκήσεις πάσας από διάφορες θέσεις με μετακινήσεις και αλλαγές στο χώρο, δύο - δύο, τρεις - τρεις ή σε μικρές ομάδες.

(ε) Βολή στο τέρμα, Σουτ.

Σουτ από θέση και απόσταση 3-5 μ.

Σουτ με το ένα χέρι από ελιγμό ή πάσα από συμπαίκτη.

Διδασκαλία της σωστής θέσης και της κίνησης του σώματος, των χεριών, του καρπού και των δακτύλων στα σουτ.

(στ) Ελεύθερο παιχνίδι ομάδων, χωρίς περιορισμό στον αριθμό των παικτών κάθε ομάδας, με προσπάθεια οι μαθητές να εφαρμόζουν όσα έχουν μάθει από την τεχνική της χειροσφαίρισης.

(4) Ποδόσφαιρο. Περιεχόμενο διδασκαλίας:

(α) Υποδοχή της μπάλας με το μέσα μέρος των ποδιών και με το πέλμα.

Διδασκαλία της σωστής τοποθέτησης του ποδιού, της οπισθο-

χώρησης του ποδιού, μαζί με την μπάλα και της προετοιμασίας για πάσα.

(β) Προχώρημα με την μπάλα (ελιγμός). Ελιγμός με το μέσα μέρος των ποδιών.

Διδασκαλία της σωστής ώθησης της μπάλας και με τα δύο πόδια, της κάλυψης της μπάλας από το σώμα και του κοιτάγματος μακριά από αυτήν.

(γ) Πάσα με το εσωτερικό μέρος των ποδιών.

Διδασκαλία της σωστής τοποθέτησης του σώματος, της σωστής κίνησης του ποδιού και του κτυπήματος της μπάλας.

(δ) Απλό παιχνίδι ομάδων χωρίς περιορισμό στον αριθμό των παικτών κάθε ομάδας, με προσπάθεια οι μαθητές να εφαρμόζουν όσα έχουν μάθει από την τεχνική του ποδοσφαίρου.

4. Κλασικός αθλητισμός - Διδασκαλία της βασικής τεχνικής:

α. Ο κλασικός αθλητισμός και στις Γ' και Δ' τάξεις παρουσιάζεται με απλή παιγνιώδη και κατά το δυνατόν με ομαδική μορφή. Όμως στις τάξεις αυτές μπορούν να διδαχθούν τα πρώτα στοιχεία της βασικής τεχνικής στις απλούστερες δρομικές, αλματικές και ριπτικές δραστηριότητες.

β. Για το σκοπό αυτό ο δάσκαλος στις ημερήσιες γυμνάσεις του μπορεί να χρησιμοποιεί ποικίλες κινητικές δραστηριότητες, όπου με μεγάλη προσοχή, με μεθοδικότητα και με περιορισμένους στόχους διδάσκει απλά στοιχεία της τεχνικής για τους δρόμους, το άλμα σε μήκος και σε ύψος, τη ρίψη μικρής ελαστικής σφαίρας ή τη ρίψη μικρού επίσχυρου.

γ. Η εξοικείωση των μαθητών με τους χώρους και τα όργανα που χρησιμοποιούνται στον κλαστικό αθλητισμό, καθώς και η διδασκαλία της βασικής τεχνικής των απλούστερων αγωνισμάτων επιτυγχάνονται με παιγνιώδεις δραστηριότητες, με τις οποίες οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα να μάθουν τον απλό τρόπο εκκίνησης, το σωστό τρέξιμο, το πήδημα σε μήκος και σε ύψος και τέλος τη ρίψη μικρού ελαστικού οργάνου.

δ. Με τον κλασικό αθλητισμό στην απλούστερη αυτή μορφή του αναπτύσσουν οι μαθητές κατά τον καλύτερο τρόπο την πρωτοβουλία τους, την αυτενέργειά τους, τις κινητικές τους δεξιότητες, το θάρρος, την επιμονή, την αντικειμενικότητα και την κοινωνικότητά τους.

ε. Περιεχόμενο διδασκαλίας:

(1) Δρόμοι:

(α) Μικρές ταχύτητες 20-30 μ.

(β) Δρόμος παρατεταμένος 4-6 λεπτά χωρίς προσπεράσματα.

(γ) Δρομικά παιχνίδια διαφόρων ποικιλιών.

(δ) Δρόμοι ταχύτητας σε απόσταση μέχρι 40 μ. με ομαδική χρονομέτρηση όλων των μελών κάθε ομάδας.

(ε) Δρόμοι παρατεταμένοι με διαπέραση μικρών εμποδίων - σλάλομ - τρέξιμο με ταυτόχρονη κίνηση των χεριών.

(στ) Δρόμοι ταχύτητας 20-30 μ. με εκκίνηση από το βαθύ κάθισμα και στήριξη των χεριών στο έδαφος.

(ζ) Δρόμοι μικρής ταχύτητας με υπερπήδηση διαφόρων μικρών εμποδίων.

(2) Άλματα:

(α) Δρόμοι και άλματα πάνω από ελαστικό σχοινάκι ύψους 30 εκατοστών.

(β) Συνεχή πλάγια άλματα από αριστερά και δεξιά (ψαλίδια) πάνω από ελαστικό σχοινάκι ύψους 30 εκ.

(γ) Άλματα σε μήκος δίχως φορά στο σκάμμα ή στα στρώματα.

(δ) Άλμα σε μήκος δίχως φορά με ομαδική μέτρηση όλων των μελών κάθε ομάδας.

(ε) Άλμα σε μήκος με μικρή φορά στο σκάμμα ή στα στρώματα.

(στ) Άλμα πάνω από ελαστικό σχοινάκι ύψους 40 εκατοστών από αριστερά ή δεξιά, με ομαδική μέτρηση όλων των μελών κάθε ομάδας.

(3) Ρίψεις:

(α) Ρίψη μικρής ελαστικής σφαίρας ψηλά και προσπάθεια να πιαστεί πάλι στον αέρα.

(β) Ρίψη μικρής ελαστικής σφαίρας στον τοίχο και προσπάθεια να πιαστεί πάλι στον αέρα.

(γ) Ώθηση μικρής ιατρικής σφαίρας 3 κιλών με το ένα ή το άλλο χέρι από τον ώμο.

(δ) Ώθηση μικρής ιατρικής σφαίρας 3 κιλών με τα δύο χέρια πάνω από το κεφάλι.

5. Κολύμβηση - Διδασκαλία της τεχνικής:

α. Κολύμβηση στις Γ' και Δ' τάξεις του Δημοτικού παρουσιάζεται σε πολύ προχωρημένη μορφή.

Γι' αυτό εκεί που υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες, εκεί που η εργασία στις δύο προηγούμενες τάξεις έχει συντελεστεί, οι μαθητές μπορούν να προχωρήσουν στην εκμάθηση της τεχνικής των διαφόρων ειδών της κολύμβησης και στη συμμετοχή τους σε προπονητικά ή αγωνιστικά προγράμματα.

β. Η διδασκαλία της κολύμβησης, σε όποιο στάδιο προόδου και αν βρίσκονται οι μαθητές, πρέπει να γίνεται πάντα με όλα εκείνα τα απαραίτητα μέτρα ασφάλειας, ώστε να εξασφαλίζεται η ομαλή διεξαγωγή του μαθήματος και να αποκλείεται κάθε κίνδυνος για τους μαθητές.

γ. Με την κολύμβηση πετυχαίνουν οι μαθητές καλή σωματική διάπλαση, καλυτερεύουν τη γενική φυσική τους κατάσταση, αναπτύσσουν πρωτοβουλίες, αυτενεργούν και αποκτούν αντικειμενική χρίση, θάρρος και κοινωνικότητα.

δ. Περιεχόμενο διδασκαλίας:

(1) Εξοικείωση με το νερό - διάφορα παιχνίδια που οδηγούν στην εξοικείωση των παιδιών με το νερό. Βύθισμα μέχρι τους ώμους, περπάτημα σε νερό με μικρό βάθος, ανεύρεση αντικειμένου που βρίσκεται μέσα στο νερό, βούτηγμα της κεφαλής μέσα στο νερό, άνοιγμα των ματιών μέσα στο νερό, εκπνοή μέσα στο νερό με το στόμα και τη μύτη.

(2) Μικρά ομαδικά παιχνίδια με τα οποία τα παιδιά εξοικειώνονται με το νερό.

(3) Διδασκαλία της επίπλευσης και του γλιστρήματος στο νερό.

(4) Διδασκαλία της εκπνοής μέσα στο νερό.

(5) Διδασκαλία της βασικής τεχνικής της πρόσθιας, της ελεύθερης και της ύπτιας κολύμβησης.

6. Λοιπές αθλητικές δραστηριότητες - Διδασκαλία της βασικής τεχνικής:

α. Οι λοιπές αθλητικές δραστηριότητες κάθε μορφής παρουσιάζονται στις Γ' και Δ' τάξεις με απλή και παιγνιώδη μορφή και κατά το δυνατόν ομαδικά. Στις περιπτώσεις εκείνες που ιδιαίτερες συνθήκες βοήθησαν ώστε μερικές δραστηριότητες, όπως π.χ. η ιππασία, το πατινάζ ή το σκι και άλλα, να διδαχθούν και την προηγούμενη χρονιά, τότε η διδασκαλία με πολλή προσοχή και μεγάλη μεθοδικότητα μπορεί να φτάσει στα πρώτα στοιχεία της βασικής τεχνικής.

β. Για το σκοπό αυτό ο δάσκαλος στις ημερήσιες γυμνάσεις του χρησιμοποιεί ανάλογες δραστηριότητες που οδηγούν τους μαθητές στην επιτυχία των στόχων που έχει θέσει.

γ. Με τις δραστηριότητες αυτές αναπτύσσουν οι μαθητές την πρωτοβουλία τους, την αυτενέργειά τους, το θάρρος και την επιμονή τους και αυξάνουν την κινητική οτυς εμπειρία και τις δεξιότητές τους.

δ. Περιεχόμενο διδασκαλίας:

Όπως και στις προηγούμενες δραστηριότητες, έτσι και εδώ,

στην περίπτωση που θα διδαχθεί κάποια άλλη κινητική δραστηριότητα, η παρουσίασή της ακολουθεί πάντα τη βασική μεθοδολογία και το προχώρημα των μαθητών σύμφωνα με την ηλικία τους και τις κινητικές τους ικανότητες.

7. Φυσιολατρία, Ορειβασία - Επαφή με τη φύση και τα αγωνίσματα της υπαίθρου:

α. Η ορειβασία, η φυσιολατρία και όλες οι λοιπές υπαίθριες δραστηριότητες στις Γ' και Δ' τάξεις παρουσιάζονται με απλή παιγνιώδη και κατά το δυνατόν με ομαδική μορφή.

Στις περιπτώσεις εκείνες που ιδιαίτερες συνθήκες, όπως η περιοχή που βρίσκεται το σχολείο, η ειδικότητα του δασκάλου, βοήθησαν ώστε μερικές από τις δραστηριότητες αυτές να διδαχθούν και την προηγούμενη χρονιά, τότε η διδασκαλία τους, με πολλή προσοχή και με μεγάλη μεθοδικότητα, επεκτείνεται μέχρι την παρουσίαση των πρώτων στοιχείων της βασικής τεχνικής.

β. Με την ορειβασία και την επαφή των μαθητών με τη φύση, εκτός των πολλών βιολογικών στόχων, αναπτύσσεται κατά τον καλύτερο τρόπο ο αλτρουισμός των μαθητών, η αγάπη τους και ο σεβασμός τους προς το φυσικό περιβάλλον.

8. Χορός - Διδασκαλία των πανελλήνιων, των τοπικών και άλλων χορών:

α. Οι Ελληνικοί χοροί, οι πανελλήνιοι και οι απλοί τοπικοί της περιφέρειας του σχολείου διδάσκονται στις τάξεις Γ' και Δ' κανονικά.

Στις διδασκαλίες αυτές δίνεται πάντα ιδιαίτερα χαρούμενος τόνος ενώ παράλληλα επιδιώκεται η καλλιέργεια του ρυθμού στα παιδιά και η μεταφορά σ' αυτά των παραδοσιακών και λαϊκών στοιχείων.

β. Στα παιδιά των τάξεων αυτών μπορούν να διδαχθούν και άλλες μορφές χορού, όπως κλασικός και σύγχρονος χορός, καθώς και ξένοι λαϊκοί χοροί.

γ. Περιεχόμενο διδασκαλίας:

(1) Συρτός ή Καλαματιανός:

(α) Απλά βήματα, (β) ποικιλίες: δύο και έξι πίσω, στο ένα και στο τέσσερα πήδημα - όλα τα βήματα πίσω, στροφή δεξιά κ.τ.λ.

(2) Τσάμικος ή κλέφτικος:

(α) Απλά με 16 βήματα ή με 12 ή με 8 βήματα. β) Ποικιλίες στροφές.

(3) Κοφτός Ηπείρου: Με 6 βήματα επί 4 φορές.

(4) Δωδεκανησιακή σούστα: Με 6 βήματα.

(5) Αϊ-Γιώργης Κέρκυρας ή Μαντιλάτος: Με 10 βήματα.

Άρθρο 3

Δειγματικές ημερήσιες γυμνάσεις

1. ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΓΥΜΝΑΣΗ 1

Σκοπός: Βιολογικός: Ανάπτυξη της δρομικής ικανότητας.

Παιδαγωγικός: Ανάπτυξη του ομαδικού πνεύματος.

Χώρος: Γυμναστήριο ή προαύλιο σχολείου.

Μαθητές: 30 αγόρια ή κορίτσια.

Διάρκεια: 40' λεπτά.

Μέσα: Μικρά γυμναστικά όργανα, για να τοποθετηθούν ως σημάδια.

α. Ψυχοσωματική προετοιμασία:

(1) Δραστηριότητα 1:

Απλό και ελεύθερο τροχαδάκι σε ολόκληρο το χώρο, χωρίς γραμμές με προσπάθεια να μην αγγίζει ο ένας τον άλλο. Με το παράγγελμα, όπου βρίσκεται ο καθένας, οκλαδόν με τεντωμένη τη ράχη και μέτωπο προς το δάσκαλο (επανάληψη 4 φορές).

(2) Δραστηριότητα 2:

Το ίδιο απλό τροχαδάκι, όπως και προηγουμένως αλλά με το παράγγελμα τα παιδιά γίνονται ζευγάρια, πλάτη με πλάτη και πλέκουν τα χέρια τους πίσω στους αγκώνες. Με το παράγγελμα από εκεί χωρίς να λύσουν τα χέρια έρχονται στο βαθύ κάθισμα και ξανά σηκώνονται επάνω (επανάληψη 4 φορές).

(3) Δραστηριότητα 3:

Το ίδιο απλό τροχαδάκι με ελεύθερες περιφορές των χεριών εμπρός και πίσω και με αλλαγές τρεξίματος προς τα πλάγια και πίσω.

β. Κύριο μέρος:

Οι μαθητές σχηματίζουν 2-4 ομάδες σε γραμμές, ο ένας πίσω από τον άλλο και παίρνουν θέση πίσω από μια χαραγμένη γραμμή. Απέναντι από κάθε ομάδα και σε απόσταση 20-30 μ. τοποθετείται μια μπάλα ή ένα άλλο μικρό αντικείμενο, για να το παρακάμπτουν οι μαθητές που τρέχουν.

(1) Δραστηριότητα 4:

Με το παράγγελμα του δασκάλου, ο πρώτος κάθε σειράς τρέχει, παρακάμπτει την μπάλα που είναι απέναντί του και επιστρέφοντας κτυπά το χέρι του πρώτου της σειράς του, ο οποίος ξεκινά και κάνει το ίδιο με τον προηγούμενο. Η δραστηριότητα συνεχίζεται μέχρις ότου τρέξουν όλοι από κάθε ομάδα.

Η ομάδα που βγαίνει πρώτη έχει το δικαίωμα να πει μια κραυγή.

Η δραστηριότητα μπορεί να επαναληφθεί 4-6 φορές και να γίνει κάθε φορά και λίγο διαφορετική, αν προστεθούν στη διαδρομή που τρέχουν οι μαθητές μικρά αντικείμενα που θα τους αναγκάζουν να τρέχουν ζιк - ζακ ή να τα υπερπηδούν.

(2) Δραστηριότητα 5:

Οι πρώτοι κάθε σειράς παραμένουν στη γραμμή με το ένα πόδι λίγο πιο μπροστά από το άλλο, και τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα, έτοιμοι για εκκίνηση.

Με το παράγγελμα του δασκάλου ξεκινούν, παρακάμπτουν την μπάλα που βρίσκεται στα 20-30 μ. και επιστρέφουν με προσπάθεια να τερματίσουν πρώτοι.

Το ίδιο επαναλαμβάνεται και με τους επόμενους πρώτους, μέχρις ότου τρέξουν όλοι. Κάθε ομάδα παίρνει ένα βαθμό όταν μέλος της τερματίσει πρώτο.

Στο τέλος, αν το νομίσει σκόπιμο ο δάσκαλος, μπορεί να τρέξουν μια φορά ακόμη όσοι τερμάτισαν πρώτοι, για να βγει η νικήτρια ομάδα.

γ. Αποκατάσταση:

Οι μαθητές τρέχουν ελεύθερα στο χώρο και με το παράγγελμα του δασκάλου προσπαθούν να σχηματίσουν μικρούς κύκλους με κράτημα των χεριών. Στον κάθε ένα από αυτούς τους κύκλους θα πρέπει να βρίσκονται τα παιδιά της ομάδας που έτρεξαν μαζί στη σκυταλοδρομία.

Ανρχει χρόνος η άσκηση επαναλαμβάνεται.

2. ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΓΥΜΝΑΣΗ 2

Σκοπός:λογικός: Ανάπτυξη των ζωτικών λειτουργιών, της αναπνοής και της κυκλοφορίας.

Παιδαγωγικός: Κατανόηση της σημασίας του διασκελισμού για τους δρόμους.

Χώρος: Γυμναστήριο, ελεύθερος χώρος ή προαύλιο σχολείου.

Μέσα: 4 μικροί στυλοβάτες ή άλλα γυμναστικά όργανα, για να τοποθετηθούν στις αποστάσεις που θα τρέξουν τα παιδιά.

α. Ψυχοσωματική προετοιμασία:

(1) Δραστηριότητα 1:

Οι μαθητές τρέχουν όλοι μαζί αβίαστα στο χώρο, χωρίς γραμμές, με τελείως ελεύθερη την αναπνοή και ενδιάμεσο ελεύθερο περπάτημα.

(2) Δραστηριότητα 2:

Οι μαθητές τρέχουν ελεύθερα στο χώρο αλλά με το παράγ-

γελμα του δασκάλου σταματούν και κάνουν λίγες ασκήσεις του κοσμού και των χεριών (κάμψεις, στροφές, ταλαντεύσεις,περιφορές κ.τ.λ.), δύο ή τρεις επαναλήψεις.

(3) Δραστηριότητα 3:

Οι μαθητές κάνουν επιτόπιο τροχαδάκι και, με το παράγγελμα του δασκάλου, άλλοτε σηκώνουν τα γόνατα ψηλά, άλλοτε σηκώνουν τις φτέρνες πίσω με προσπάθεια να τις κτυπούν στους γλουτούς.

β. Κύριο μέρος:

Οι μαθητές χωρίζονται σε 2-4 μικρές ομάδες που τοποθετούνται όλες σε ένα σημείο εκκίνησης όπου υπάρχει ένας στυλοβάτης.

Σε απόσταση 50 μ., όταν υπάρχει ελεύθερος χώρος, τοποθετείται ένας ακόμη στυλοβάτης και σε απόσταση 50 μ. και από τους δύο τοποθετείται ένας τρίτος στυλοβάτης, έτσι ώστε να σχηματίζεται ένα τρίγωνο.

Στην περίπτωση που ο διαθέσιμος χώρος είναι μικρός, οι στυλοβάτες τοποθετούνται αναλογικά σε μικρότερες αποστάσεις.

Δραστηριότητα 4:

Με το παράγγελμα του δασκάλου ξεκινά η πρώτη ομάδα και με τρέξιμο μέτριας ταχύτητας καλύπτει την απόσταση μέχρι τον επόμενο στυλοβάτη. Από το σημείο αυτό αρχίζει να περπατά μέχρι τον επόμενο όπου ξαναρχίζει να τρέχει και επαναλαμβάνει το ίδιο μέχρι να διανύσει συνολικά 800 μ.

Οι επόμενες ομάδες ξεκινούν η μια μετά την άλλη μόλις η προηγούμενη ομάδα αρχίσει να περπατά.

Με την άσκηση αυτή ασκούνται ταυτόχρονα όλοι οι μαθητές, επιτυγχάνεται καλυτέρευση της φυσικής τους κατάστασης, ενώ παράλληλα κάθε μαθητής προσπαθεί να ρυθμίσει το διασκελισμό του σύμφωνα με το τέμπο της ομάδας και τις δικές του δυνατότητες.

Μετά την ολοκλήρωση μιας σειράς πρέπει να ελέγχονται δειγματοληπτικά οι σφιγμοί των μαθητών, που δεν πρέπει να υπερβαίνουν τους 150 το λεπτό και που φυσικά πρέπει να επανέρχονται σύντομα στο φυσιολογικό τους ρυθμό.

γ. Αποκατάσταση:

Αν έχει απομείνει χρόνος, οι μαθητές αφήνονται ελεύθεροι να κινηθούν στο χώρο ή να παίξουν με τις υπάρχουσες μπάλες για να εκτονωθούν.

3. ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΓΥΜΝΑΣΗ 3

Σκοπός: Βιολογικός: Ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων για την καλαθόσφαιρα.

Παιδαγωγικός: Ανάπτυξη της κοινωνικότητας.

Χώρος: Γυμναστήριο, ελεύθερος χώρος ή προαύλιο σχολείου.

Μέσα: 4 έως 8 μπάλες καλαθόσφαιρας

Μαθητές: 32 αγόρια και κορίτσια.

Διάρκεια: 40' λεπτά.

α. Ψυχοσωματική προετοιμασία:

Δραστηριότητα 1:

Οι μαθητές τρέχουν ελεύθερα στο χώρο και οκτώ από αυτούς κρατούν από μια μπάλα και κάνουν ελιγμό κτυπώντας της στο έδαφος πέντε φορές.

Στη συνέχεια δίνουν την μπάλα σε ένα συμμαθητή τους για να κάνει και αυτός το ίδιο. Η δραστηριότητα συνεχίζεται 5 λεπτά.

β. Κύριο μέρος:

(1) Δραστηριότητα 2:

Οι μαθητές ανά τέσσερις σχηματίζουν μικρά τετράγωνα έχοντας από μια μπάλα. Αυτός που κρατά την μπάλα ξεκινά με ελιγμό μέχρι τον επόμενο συμμαθητή του που βρίσκεται δεξιά, αφήνει την μπάλα στα πόδια του και παίρνει τη θέση του.

Ο δεύτερος μαθητής παίρνει την μπάλα από κάτω και κάνει ό,τι και ο προηγούμενος και η άσκηση συνεχίζεται 4 λεπτά.

(2) Δραστηριότητα 3:

Οι μαθητές κάνουν το ίδιο όπως προηγουμένως μόνο που τώρα δεν αφήνουν την μπάλα στο έδαφος αλλά τη δίνουν στο συμμαθητή τους (δεν την πετούν) για 4 λεπτά.

(3) Δραστηριότητα 4:

Οι μαθητές με ελιγμό τρέχουν γύρω από το τετράγωνο που έχουν σχηματίσει και δίνουν στον επόμενο, για να κάνει και αυτός το ίδιο για 4 λεπτά.

(4) Δραστηριότητα 5:

Οι μαθητές κάνουν μόνο έναν ελιγμό, κτυπούν μια φορά μόνο την μπάλα στο έδαφος και κάνουν κάτω πάσα (τα χέρια τεντωμένα κάτω) στο διπλανό συμμαθητή τους και παίρνουν τη θέση του. Ο επόμενος κάνει και αυτός το ίδιο για 4 λεπτά.

(5) Δραστηριότητα 6:

Οι μαθητές κάνουν ελιγμό μέχρι το μέσο του τετραγώνου, σταματούν γυρίζουν προς τον επόμενο συμμαθητή τους και του κάνουν πάσα με αναπήδηση στο έδαφος και παίρνουν τη θέση του, για 4 λεπτά.

(6) Δραστηριότητα 7:

Οι μαθητές κάθε ομάδας σχηματίζουν δύο αντιμέτωπες γραμμές με απόσταση 8 ως 10 μ. Ο πρώτος που έχει την μπάλα κάνει ελιγμό μέχρι αυτόν που βρίσκεται απέναντί του, του δίνει την μπάλα και παίρνει θέση πίσω από τον άλλο συμμαθητή του. Αυτός που παίρνει την μπάλα κάνει ελιγμό μέχρι τον απέναντί του και η δραστηριότητα συνεχίζεται για 4 λεπτά.

(7) Δραστηριότητα 8:

Η προηγούμενη άσκηση με την παραλλαγή ότι αυτός που έχει την μπάλα κάνει έναν ή δύο ελιγμούς και δίνει κάτω πάσα στον απέναντι, για 4 λεπτά.

γ. Αποκατάσταση:

Δραστηριότητα 9:

Οι μαθητές σχηματίζουν ομάδες με οκτώ και παίζουν ανά τέσσερεις το κορόιδο. Οι μαθητές που έχουν την μπάλα κάνουν πάσες μεταξύ τους και προσπαθούν να μην τους την πάρουν οι άλλοι και η δραστηριότητα συνεχίζεται μέχρι τη λήξη του μαθήματος, οπότε οι μαθητές συγκεντρώνονται γύρω από το δάσκαλο και του παραδίνουν τις μπάλες.

4. ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΓΥΜΝΑΣΗ 4

Σκοπός: Βιολογικός: Ανάπτυξη της αλματικής ικανότητας των μαθητών.

Παιδαγωγικός: Ανάπτυξη της συνεργατικότητας.

Χώρος: Γυμναστήριο με σκάμα ή ελεύθερος χώρος ή προαύλιο του σχολείου.

Μέσα: 4 γυμναστικά στρώματα, 4 στυλοβάτες αλμάτων και 4 ελαστικά σχοινάκια.

Μαθητές: 32 αγόρια και κορίτσια.

Διάρκεια: 40' λεπτά.

α. Ψυχοσωματική προετοιμασία:

(1) Δραστηριότητα 1:

Οι μαθητές τρέχουν ελεύθερα στο χώρο και, με το παράγγελμα του δασκάλου, κάνουν ένα άλμα προς τα επάνω (στο ένα ή τα δύο πόδια) τεντώνοντας το ένα χέρι, σαν να θέλουν να φτάσουν κάτι που βρίσκεται ψηλά, 2 λεπτά.

(2) Δραστηριότητα 2:

Οι μαθητές συνεχίζουν το ελαφρό τροχαδάκι αναπηδώντας συνεχώς στο κάθε πόδι μετά από το πάτημα, για 2 λεπτά.

(3) Δραστηριότητα 3:

Οι μαθητές ύστερα από μια σύντομη ανάπαυλα, τρέχουν επιτόπου και με το παράγγελμα του δασκάλου, άλλοτε σηκώνουν τα γόνατα ψηλά και άλλοτε σηκώνουν τις φτέρνες πίσω μέχρι να κτυπούν στους γλουτούς για 2 λεπτά.

β. Κύριο μέρος:

(1) Δραστηριότητα 4:

Οι μαθητές τρέχουν ελεύθερα στο χώρο πηδώντας όπως θέλουν τα δύο ελαστικά σχοινάκια που έχουν τοποθετηθεί στους στυλοβάτες σε ύψος 20 εκατοστών. Όποιος πηδήσει 8 φορές το σχοινάκι θα πάει σε ένα από τα τέσσερα στρώματα που είναι τοποθετημένα στις 4 γωνιές της αυλής και θα κάνει ένα άλμα σε μήκος δίχως φορά, ξεκινώντας από το έδαφος και πέφτοντας πάνω στο στρώμα. Η άσκηση επαναλαμβάνεται για 10 λεπτά.

(2) Δραστηριότητα 5:

Οι μαθητές, ο ένας μετά τον άλλο, πηδούν από τα πλάγια συνεχώς τα σχοινάκια που βρίσκονται στο ύψος των 30 εκατοστών, μια με το ένα πόδι και μια με το άλλο, ψαλίδια, για 10 λεπτά.

(3) Δραστηριότητα 6:

Οι μαθητές σχηματίζουν ανά 8 τέσσερις γραμμές απέναντι από το ένα σχοινάκι σε απόσταση 8-10 μέτρων.

Στην άλλη πλευρά του σχοινιού τοποθετούνται τα τέσσερα στρώματα.

Οι τέσσερις πρώτοι μαθητές ξεκινούν με μικρή φορά, πηδούν το σχοινάκι και πέφτουν με τα δύο πόδια στο στρώμα που είναι απέναντι από τη γραμμή τους.

Η δραστηριότητα συνεχίζεται για 12 λεπτά.

γ. Αποκατάσταση:

Τα δύο τελευταία λεπτά αφιερώνονται για παιχνίδι με μπάλες.

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

Αναλυτικό πρόγραμμα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής των Ε' και ΣΤ' τάξεων του Δημοτικού Σχολείου

Άρθρο 4

Σκοπός, στόχοι και γενικό πλαίσιο περιεχομένου

1. Η Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο έχει ως σκοπό να βελτιώσει την ψυχοσωματική διάπλαση του μαθητή, να του καλλιεργήσει τις κινητικές του δυνατότητες και κλίσεις και να τον βοηθήσει ώστε να ενταχθεί ως δημιουργικό μέλος στο κοινωνικό σύνολο. Ειδικότερα με τη Φυσική Αγωγή επιδιώκεται:

α) Η διαφύλαξη και η βελτίωση της υγείας.

β) Η βελτίωση των φυσιολογικών λειτουργιών του οργανισμού (αναπνοή και κυκλοφορία-αύξηση της αντοχής).

γ) Η ανάπτυξη της δύναμης των μυών (δύναμη, ανθεκτικότητα, εκρηκτικότητα, ελαστικότητα).

δ) Η βελτίωση της ταχύτητας (καλυτέρευση της έμφυτης ταχύτητας).

ε) Η βελτίωση της ευκινησίας των αρθρώσεων.

στ) Η καλλιέργεια της νευρομυϊκής συνεργίας και της μυϊκής συναρμογής (ορθή κινητική έκφραση, σύμμετρη και αρμονική διάπλαση του σώματος, καλή μυϊκή αίσθηση, μικρός χρόνος αντίδρασης).

ζ) Η ανάπτυξη της αγάπης για τον αθλητισμό και η καλλιέργεια του αθλητικού πνεύματος.

η) Η καλλιέργεια της αγάπης για τη φύση και η ορθή χρησιμοποίηση των στοιχείων της στην άθληση και τη ζωή.

θ) Η ανάπτυξη της συνείδησης της υποκειμενικής και της αντικειμενικής πραγματικότητας.

ι) Η καλλιέργεια των ψυχικών, ηθικών και κοινωνικών αρετών (αυτοπεποίθηση, πρωτοβουλία, θάρρος, πειθαρχία, συνεργασία, αλτρουϊσμός).

ια) Η ανάπτυξη των διανθρώπινων σχέσεων μεταξύ των μαθητών και του άλλου κόσμου.

2. Γενικό πλαίσιο περιεχομένου.

α. Το παιχνίδι σε όλες του τις μορφές και τις ποικιλίες.

β. Η γυμναστική: Απλές φυσικές και ελεύθερες κινήσεις, καθορισμένες, κινητικές και καλαισθητικές δραστηριότητες, ενόργανη και ρυθμική αγωνιστική γυμναστική.

γ. Αθλοπαιδιές.

δ. Ο κλασικός αθλητισμός.

ε. Η κολύμβηση.

στ. Οι αθλητικές δραστηριότητες κάθε μορφής.

ζ. Ο χορός.

3. Γενικές Ενότητες Φυσικής Αγωγής:

α. Παιχνίδια - κάθε μορφής και ποικιλίας.

β. Γυμναστική: Γυμναστικές ασκήσεις, παιγνιώδεις κινητικές δραστηριότητες, συνασκήσεις και δραστηριότητες με φορητά ή σταθερά γυμναστικά όργανα. Ενόργανη και ρυθμική αγωνιστική γυμναστική - Διδασκαλία της τεχνικής.

γ. Αθλοπαιδιές - Διδασκαλία της βασικής τεχνικής.

δ. Κλασικός Αθλητισμός - Διδασκαλία της βασικής τεχνικής.

ε. Κολύμβηση - Διδασκαλία της τεχνικής.

στ. Λοιπές αθλητικές δραστηριότητες - Διδασκαλία της βασικής τεχνικής.

ζ. Φυσιολατρία, πεζοπορία, ορειβασία - Επαφή με τη φύση και τα αγωνίσματα της υπαίθρου.

η. Χορός - Διδασκαλία των πανελλήνιων, των τοπικών και άλλων χορών.

4. Επιδιώξεις Γενικών Ενοτήτων:

α. Παιχνίδια:

(1) Να καλλιεργηθεί στους μαθητές το ομαδικό πνεύμα, ώστε να κατανοήσουν την αξία της συνεργασίας με τους συμμαθητές τους και το ευρύτερο κοινωνικό τους περιβάλλον.

(2) Να αναπτύξουν πρωτοβουλίες, να αυτοεκφραστούν και να βελτιώσουν τις κινητικές τους δεξιότητες.

(3) Να αποκτήσουν ομαλή πρόσβαση για συνθετότερες κινητικές δραστηριότητες, όπως στις αθλοπαιδιές και στον αθλητισμό.

β. Γυμναστική - Διδασκαλία της τεχνικής:

Παιγνιώδεις και ελεύθερες κινητικές δραστηριότητες, συνασκήσεις και δραστηριότητες με φορητά ή σταθερά γυμναστικά όργανα. Ενόργανη και ρυθμική αγωνιστική γυμναστική.

(1) Να καλυτερεύσουν οι μαθητές τις κινητικές τους εμπειρίες και δεξιότητες.

(2) Να βοηθηθούν στην ομαλή ανάπτυξη του σώματός τους και να καλυτερεύσουν τη φυσική τους κατάσταση, την ελαστικότητα και τη δύναμή τους.

(3) Να μάθουν να χρησιμοποιούν σωστά τα γυμναστικά όργανα, τις αθλητικές εγκαταστάσεις του σχολείου και τα λοιπά στοιχεία του ευρύτερου περιβάλλοντος.

(4) Να γνωρίσουν την τεχνική της ενόργανης και της ρυθμικής αγωνιστικής γυμναστικής.

(5) Να αναπτύξουν τις ποικίλες κινητικές τους δεξιότητες και να βελτιώσουν τις δυνατότητες και τις κλίσεις τους.

γ. Αθλοπαιδιές - Διδασκαλία της Τεχνικής:

(1) Να αναπτύξουν οι μαθητές την πρωτοβουλία τους, τη συνεργατικότητά τους με άλλους και να καλυτερεύσουν τις κινητικές τους δεξιότητες.

(2) Να γνωρίσουν τη βασική χρήση των διαφόρων οργάνων που υπάρχουν στις αθλοπαιδιές.

(3) Να γνωρίσουν τους βασικούς κανόνες των αθλοπαιδιών και τους χώρους της διεξαγωγής τους.

(4) Να μάθουν να παίζουν με απλούς κανόνες και προσαρμοσμένα στην ηλικία τους όργανα και γήπεδα.

δ. Κλασικός αθλητισμός - Διδασκαλία της βασικής τεχνικής:

(1) Να βελτιώσουν οι μαθητές τη φυσική τους κατάσταση και την ικανότητά τους για τρέξιμο, άλμα και ρίψη.

(2) Να γνωρίσουν τα αθλητικά όργανα και τους χώρους που χρησιμοποιούνται στους αγώνες του στίβου.

(3) Να μάθουν τη βασική τεχνική των απλών αγωνισμάτων δρόμου, άλματος και ρίψης και να συμμετέχουν σε αθλητικούς

διαγωνισμούς.

(4) Να ισχυροποιήσουν τη θέληση και την επιμονή τους στην προσπάθεια για την επιτυχία ενός σκοπού.

ε. Κολύμβηση - Διδασκαλία της τεχνικής:

(1) Να γνωρίσουν οι μαθητές τη βασική τεχνική στα κυριότερα είδη της κολύμβησης.

(2) Να συμμετέχουν σε κολυμβητικούς διαγωνισμούς.

στ. Λοιπές αθλητικές δραστηριότητες - Διδασκαλία της βασικής τεχνικής:

(1) Να γνωρίσουν οι μαθητές τα αθλητικά όργανα, τους χώρους και τους κανονισμούς και άλλων αθλητικών δραστηριοτήτων.

(2) Να διδαχθούν τη βασική τεχνική απλών αθλητικών δραστηριοτήτων.

(3) Να συμμετέχουν σε αθλητικούς διαγωνισμούς των αγωνισμάτων.

ζ. Φυσιολατρία, πεζοπορία, ορειβασία - Επαφή με τη φύση και τα αγωνίσματα της υπαίθρου:

(1) Να γνωρίσουν και να αγαπήσουν οι μαθητές το φυσικό περιβάλλον του τόπου τους και γενικά τη φύση, και να μάθουν να τα προστατεύουν.

(2) Να γνωρίσουν τα αθλητικά όργανα, τους χώρους και τις εγκαταστάσεις των φυσιολατρικών και υπαίθριων αθλητικών εκδηλώσεων.

(3) Να συμμετέχουν σε φυσιολατρικές εκδηλώσεις.

η. Χορός - Διδασκαλία των πανελλήνιων, των τοπικών και άλλων χορών:

(1) Να μάθουν οι μαθητές τους πανελλήνιους χορούς, τους απλούς λαϊκούς χορούς της περιοχής του σχολείου και άλλους χορούς.

(2) Να συμμετέχουν σε πολιτιστικές εκδηλώσεις της περιοχής τους.

Άρθρο 5

Ανάπτυξη των κυριότερων ενοτήτων

1. Παιχνίδια:

α. Τα παιχνίδια και οι απλές κινητικές δραστηριότητες με ψυχαγωγική και παιγνιώδη μορφή αποτελούν πολλές φορές το μοναδικό μέσο και τον κατάλληλο τρόπο και για τη Φυσική Αγωγή των Ε.' και ΣΤ.' τάξεων.

β. Με τα παιχνίδια και με την παιγνιώδη μορφή των λοιπών κινητικών δραστηριοτήτων εμπεδώνουν οι μαθητές τη συνεργατικότητά τους, εντάσσονται ομαλά στη μαθητική κοινότητα, αποδέχονται τις ελλείψεις και τις αδυναμίες τους και κατανοούν την υπεροχή των άλλων.

γ. Με τα παιχνίδια εκφράζονται οι μαθητές κινητικά και συναισθηματικά ελεύθερα, αναπτύσσουν πρωτοβουλίες, καλλιεργούν τις κινητικές τους δεξιότητες και παρουσιάζουν τις ικανότητές τους και τις κλίσεις τους.

δ. Με τα παιχνίδια τέλος οι μαθητές έχουν ομαλή πρόσβαση σε συνθετότερες κινητικές δραστηριότητες και στην εκμάθηση της τεχνικής των αθλοπαιδιών και των λοιπών αγωνισμάτων.

2. Περιεχόμενο διδασκαλίας:

(1) Όλα τα παιχνίδια των προηγούμενων τάξεων με τροποποιήσεις στις αποστάσεις, στα βάρη, στις δυσκολίες και στους κανονισμούς, ώστε αυτά να ανταποκρίνονται στις αυξημένες ανάγκες των μαθητών της ηλικίας αυτής.

(2) Παιχνίδια προπαρασκευαστικά για τις λοιπές δραστηριότητες όπως για:

α) Τη Γυμναστική.

β) Τις αθλοπαιδιές.

γ) Τα αγωνίσματα στίβου.

δ) Την κολύμβηση.

ε) Τα λοιπά αθλήματα.

(2) Γυμναστική - Παιγνιώδεις και ελεύθερες κινητικές δραστηριότητες συνασκήσεις και δραστηριότητες με φορητά ή σταθερά γυμναστικά όργανα.

Ενόργανη και ρυθμική αγωνιστική γυμναστική - Διδασκαλία της βασικής τεχνικής:

α. Οι γυμναστικές ασκήσεις αποτελούν μια από τις πολλές κινητικές δραστηριότητες του προγράμματος που κατά κανόνα χρησιμοποιούνται στον κύκλο της ψυχοσωματικής προετοιμασίας.

β. Οι γυμναστικές ασκήσεις πρέπει να είναι πάντα λειτουργικές να καλλιεργούν την αίσθηση του ρυθμού και του χώρου και να επιτρέπουν στους μαθητές να αυτοεκφραστούν.

γ. Με την ενόργανη και τη ρυθμική αγωνιστική γυμναστική σε όλες τους τις μορφές επιδιώκεται:

Η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων και κλίσεων των μαθητών, καθώς και η ανάπτυξη της δύναμης, της ελαστικότητας, της ευκινησίας και της καλυτέρευσης της φυσικής τους κατάστασης.

δ. Περιεχόμενο διδασκαλίας:

(1) Ελεύθερες γυμναστικές ασκήσεις (σκελών και ισχίων, χεριών και ώμων, κορμού), παιχνιώδεις ασκήσεις και συνασκήσεις, ασκήσεις με μικρά φορητά γυμναστικά όργανα, ασκήσεις σε σταθερά όργανα.

α. Ελεύθερες γυμναστικές ασκήσεις:

Μετατοπίσεις όλων των ειδών βαδιστικές ασκήσεις, απλό τροχάδην με αλλαγές κατευθύνσεων, τροχάδην με συνδυασμούς αναπηδήσεων, μικρών αλμάτων και διαφόρων κινήσεων των χεριών και του κορμού. Αναπηδήσεις και άλματα σε όλη τους την ποικιλία σε συνδυασμό με μετακίνηση στο χώρο με παράλληλες κινήσεις των χεριών (αιωρήσεις, περιφορές, κάμψεις, τάσεις και άλλα).

β. Ασκήσεις σε παιγνιώδη μορφή που γυμνάζουν ιδιαίτερα τη ράχη, την κοιλιά, το θώρακα και τις πλάγιες επιφάνειες του κορμού (κάμψεις, εκτάσεις, υπερεκτάσεις, άρσεις, στροφές, τάσεις, ταλαντεύσεις και άλλα).

γ. Συνασκήσεις: Ελεύθερες γυμναστικές ασκήσεις με ταυτόχρονη τη βοήθεια και τη συμμετοχή του συνασκούμενου.

δ. Ασκήσεις με μικρά φορητά όργανα: Ελεύθερες γυμναστικές ασκήσεις με ταυτόχρονη χρησιμοποίηση γυμναστικών οργάνων, όπως μπάλες, στεφάνια, σχοινάκια, κορίνες και κορδέλες.

ε. Ασκήσεις με σχοινάκι: Αναπηδήσεις μέσα και έξω από το σχοινάκι, κύκλοι πάνω από το κεφάλι (οριζόντιοι), κάτω από τα πόδια (πλάγιοι). Πετάγματα απλά, παλινδρομικά (μονό, διπλό κ.λπ. σχοινάκι).

στ. Ασκήσεις με μπάλα: Αναπηδήσεις, αιωρήσεις, πετάγματα και πιάσιμο σε διάφορες μορφές, ισορροπία της μπάλας.

ζ. Ασκήσεις με στεφάνι: Πετάγματα, κυλίσματα απλά - παλινδρομικά, γυρίσματα, αλματικές ασκήσεις μέσα και έξω από το στεφάνι. Ασκήσεις κατά ζεύξη.

η. Ασκήσεις με κορίνα: Αιωρήσεις, διάφοροι κύκλοι, πετάγματα, κτυπήματα στο έδαφος, κυλίσματα.

θ. Ασκήσεις με κορδέλες: Αιωρήσεις, κυκλικές κινήσεις, οχτάρια, πετάγματα, φιδάκια και «σπιράλ».

(Η εκτέλεση των ασκήσεων της ρυθμικής πρέπει να συνοδεύεται από μουσική).

ι. Ασκήσεις σε σταθερά γυμναστικά όργανα: (μονόζυγα, δίζυγα, στρώματα, δοκό ισορροπίας και πλινθία). Παιγνιώδεις μορφές ασκήσεων στα όργανα αυτά και κυρίως δραστηριότητες γνωριμίας, όπως απλές αναρριχήσεις, στηρίξεις, διαπεράσεις, εξαρτήσεις, ισορροπίες, αιωρήσεις, υπερπηδήσεις, κυβιστήσεις και περιστροφές.

2. Ασκήσεις βασικής τεχνικής.

α. Στα στρώματα: Κατακόρυφη στάση στα χέρια, τροχός, τροχοστροφή, προπαρασκευαστικό βήμα, χειροκυβίστηση.

β. Στο μονόζυγο: Ανακυβίστηση, περιστροφή πίσω, καταπέλτης, ανατροπή.

γ. Στο δίζυγο: Ανατροπή από βραχιόνια στήριξης, κατακόρυφη στάση στους βραχίονες, κυβίστηση, απλή έξοδος εμπρός-

πίσω.

δ. Στο δίζυγο γυναικών: Ανακυβίστηση, περιστροφή πίσω, ανακυβίστηση με στήριξη των ποδιών στην κάτω μπάρα, έξοδος ψαράκι από την κάτω μπάρα.

ε. Στη δοκό ισορροπίας: Είσοδος με διάσταση, βηματισμοί, άλματα, στροφές μέχρι 180°, ισορροπίες, έξοδος με διάσταση των σκελών.

στ. Στο πλινθίο ή το εφαλτήριο: Άλμα με συσπείρωση.

3. Αθλοπαιδιές - Διδασκαλία της τεχνικής:

α. Οι βασικές αθλοπαιδιές μπάσκετ, βόλεϊ, ποδόσφαιρο, χειροσφαίριση στις Ε.' και ΣΤ.' τάξεις προχωρούν στη διδασκαλία της βασικής τεχνικής και της διεξαγωγής αγώνων.

β. Για το σκοπό αυτό ο δάσκαλος φροντίζει με προσοχή και μεθοδικότητα να διδάσκει όλο και περισσότερα νέα στοιχεία της τεχνικής, βασικά στοιχεία της τακτικής και των κανονισμών, τα οποία στη συνέχεια στο παιχνίδι θα προσπαθούν οι μαθητές να τα εφαρμόσουν.

γ. Με τις αθλοπαιδιές αναπτύσσουν οι μαθητές την πρωτοβουλία τους, την αυτενέργειά τους, πλουτίζουν τις κινητικές τους επιδεξιότητες και γίνονται κοινωνικοί.

1. Καλαθοσφαίριση - Μπάσκετ. Περιεχόμενο διδασκαλίας:

(α) Μετακίνηση με την μπάλα, ελιγμός.

Ελιγμός με το ένα ή με το άλλο χέρι με αλλαγές στην κατεύθυνση με αυξομειώσεις στην ταχύτητα, με απότομο σταμάτημα και ξεκίνημα, με συνδυασμούς, με πάσες ή και «σουτ».

(β) Υποδοχή της μπάλας με τα δύο χέρια από όλες τις κατευθύνσεις. Διδασκαλία της σωστής τοποθέτησης του σώματος για τη διεκδίκηση της μπάλας, της κάλυψης της μπάλας από τον αντίπαλο και την προετοιμασία του σώματος για την επόμενη ενέργια.

(γ) Στροβιλισμός με κράτημα της μπάλας, «Πίβοτ».

Διδασκαλία της σωστής τοποθέτησης των ποδιών και της σωστής μετακίνησης του ενός ποδιού στο πίβοτ.

(δ) Μεταβίβαση της μπάλας, πάσα.

Ασκήσεις για την εμπέδωση της πάσας από κάτω με τα δύο χέρια, από το στήθος και με αναπήδηση στο έδαφος.

Πάσα από θέση με τα δύο χέρια πάνω από το κεφάλι.

Πάσα με το ένα χέρι τεντωμένο κάτω.

Πάσα με το ένα χέρι από τον ώμο.

Διδασκαλία της σωστής θέσης και κίνησης του κορμού, των χεριών του καρπού και των δακτύλων στις νέες πάσες.

Ασκήσεις για την εμπέδωση όλων των ειδών της πάσας σε συνδυασμό με μετακίνηση στο χώρο και την ύπαρξη συμπαικτών ή αντιπάλων.

(ε) Βολή στο καλάθι, σουτ.

Ασκήσεις για την εμπέδωση του σουτ με το ένα χέρι από όλα τα μέτωπα σε συνδυασμό με ελιγμό ή πάσα από συνασκούμενο.

Σουτ από θέση με το ένα χέρι μετά από επιτόπια αναπήδηση.

Διδασκαλία της σωστής θέσης του σώματος και της σωστής κίνησης των χεριών για το σουτ μετά απο επιτόπια αναπήδηση.

Ασκήσεις για την εμπέδωση του σουτ σε συνδυασμό με ελιγμό και πάσα.

στ) Οργάνωση του παιχνιδιού. Πρώτη μορφή άμυνας και επίθεση.

Διδασκαλία των πρώτων στοιχείων της οργάνωσης του παιχνιδιού.

Η αμυντική διάταξη της ζώνης και η οργανωμένη επίθεση.

ζ) Ελεύθερο παιχνίδι με κανονικές ομάδες και με προσπάθεια να εφαρμόζονται τα βασικά στοιχεία των κανονισμών.

2. Πετροσφαίριση - Βόλεϊ. Περιεχόμενο διδασκαλίας:

(α) Μεταβίβαση της μπάλας με τα δύο χέρια από το στήθος - πάνω πάσα.

Ασκήσεις για την εμπέδωση της πάσας από το στήθος. Ασκήσεις από θέση, ένας-ένας ή περισσότεροι ταυτοχρόνως, δύο-δύο, τρεις-τρεις, περισσότεροι σε τετράγωνο ή κύκλο.

Ασκήσεις για την εμπέδωση της πάσας από το στήθος με ταυτόχρονη μετακίνηση στο χώρο, δύο-δύο ή περισσότεροι συγχρόνως.

Ασκήσεις για την εμπέδωση της πάσας από το στήθος με ταυτόχρονη αναπήδηση στα δύο πόδια ή χαμήλωμα και κύλισμα πίσω, ή πλαγίως.

(β) Μεταβίβαση της μπάλας με τα δύο χέρια από κάτω - μανσέτα.

Ασκήσεις για την εμπέδωση της πάσας από κάτω-μανσέτα από θέση, με ταυτόχρονη κίνηση στο χώρο, με πλάγιο κύλισμα και άλλα.

Ασκήσεις για την εμπέδωση του σερβιρίσματος από κάτω.

(γ) Ελεύθερο παιχνίδι ομάδων με εφαρμογή από τους μαθητές όσων έχουν μάθει από την τεχνική και τους κανονισμούς του βόλεϊ.

(3) Χειροσφαίριση - «Χαντ-Μπωλ». Περιεχόμενο διδασκαλίας:

(α) Μετακίνηση με την μπάλα, ελιγμός.

Ελιγμός με το ένα ή με το άλλο χέρι με αλλαγές στην κατεύθυνση με αυξομειώσεις στην ταχύτητα, με απότομο σταμάτημα και ξεκίνημα, με συνδυασμούς, με πάσες ή και σουτ.

(β) Μεταβίβαση της μπάλας, πάσα.

Ασκήσεις για την εμπέδωση της πάσας με τα δύο χέρια από κάτω ή από το στήθος, της πάσας με το ένα χέρι από κάτω ή από τον ώμο, της σκαστής πάσας, της πάσας πάνω από το κεφάλι σε συνδυασμό με την ύπαρξη συμπαικτών ή και αντιπάλων.

(γ) Βολή στο τέρμα, σουτ.

Ασκήσεις για την εμπέδωση του σουτ με το ένα χέρι από όλα τα μέτωπα σε συνδυασμό με ελιγμό ή πάσα από συνασκούμενο.

(δ) Οργάνωση του παιχνιδιού. Πρώτη μορφή άμυνας και επίθεσης.

Διδασκαλία των πρώτων στοιχείων της οργάνωσης του παιχνιδιού. Η αμυντική διάταξη των παικτών και η οργανωμένη επίθεση.

(ε) Ελεύθερο παιχνίδι με κανονικές ομάδες και με προσπάθεια να εφαρμόζονται τα βασικά στοιχεία της τεχνικής και των κανονισμών.

(4) Ποδόσφαιρο: Περιεχόμενο διδασκαλίας:

(α) Υποδοχή της μπάλας με τα διάφορα μέρη του ποδιού όταν έρχεται από ψηλά.

(β) Προχώρημα με την μπάλα (ελιγμός). Ελιγμός με το μέσα, το εμπρός ή το έξω μέρος των ποδιών.

(γ) Διδασκαλία της σωστής ώθησης της μπάλας με τα δύο πόδια, της κάλυψης της μπάλας και του κοιτάγματος μακριά από αυτήν.

(δ) Πάσα με το εσωτερικό, το εξωτερικό και το εμπρός μέρος των ποδιών από θέση ή με κίνηση σε συνδυασμό με συμπαίκτες.

Σουτ στο τέρμα με το εμπρός των ποδιών με κίνηση από θέση, μετά από ελιγμό ή πάσα από συμπαίκτη.

Διδασκαλία στο σουτ του σωστού πατήματος του άλλου ποδιού δίπλα στην μπάλα και της σωστής τοποθέτησης του σώματος πάνω από την μπάλα.

(ε) Πέταγμα της μπάλας πάνω από το κεφάλι με τα δύο χέρια «αράουτ».

(στ) Απλό παιχνίδι ομάδων με προσπάθεια οι μαθητές να εφαρμόζουν όσα έχουν μάθει από την τεχνική και τους κανονισμούς του ποδοσφαίρου.

4. Κλασικός αθλητισμός - Διδασκαλία της βασικής τεχνικής:

α. Ο κλασικός αθλητισμός και στις Ε.' και ΣΤ.' τάξεις διδάσκεται σε απλή, παιγνιώδη και κατά το δυνατόν ομαδική μορφή. Όμως στις τάξεις αυτές μπορεί να διδαχθεί η βασική τεχνική στις απλές δρομικές, αλματικές και ριπτικές δραστηριότητες.

β. Για το σκοπό αυτό ο δάσκαλος στις ημερήσιες γυμνάσεις του χρησιμοποιεί κινητικές δραστηριότητες, που οδηγούν απλά και μεθοδικά στην εκμάθηση της τεχνικής, που στη συνέχεια μπορεί να εφαρμοστεί σε διαγωνισμούς ή μικρές αθλητικές ημερίδες.

Η παράλληλη προοδευτική διδασκαλία των κανόνων της αγω-

νιστικής και η εφαρμογή τους βοηθά στην ανάπτυξη του ενδιαφέροντος των μαθητών για τον αθλητισμό.

γ. Με τον κλασικό αθλητισμό αναπτύσσουν οι μαθητές κατά τον καλύτερο τρόπο την πρωτοβουλία τους, την αυτενέργειά τους, τις κινητικές τους δεξιότητες, το θάρρος, την επιμονή, την αντικειμενικότητα και την κοινωνικότητά τους.

δ. Περιεχόμενο διδασκαλίας:

(1) Δρόμοι:

(α) Μικρές ταχύτητες 30-50μ.

(β) Δρόμος παρατεταμένος 5-8 λεπτά χωρίς προσπέρασμα.

(γ) Δρομικά παιχνίδια διαφόρων ποικιλιών.

(δ) Δρόμος ταχύτητας 60 μ. από συσπειρωτική εκκίνηση με ομαδική χρονομέτρηση όλων των μελών κάθε ομάδας.

(ε) Δρόμος 30 μ. για τη διδασκαλία της αλλαγής της σκυτάλης (δεξιά παίρνει, αριστερά δίνει).

(στ) Δρόμος 40 μ. για τη διδασκαλία της διαπέρασης μικρών εμποδίων ύψους 30-40 εκ.

(2) Άλματα:

(α) Συνεχή πλάγια άλματα από αριστερά και δεξιά (ψαλίδια) πάνω από ελαστικό σχοινάκι ύψους 40 εκ.

(β) Άλματα πάνω από ελαστικό σχοινάκι ύψους 40 εκ. με ψαλίδι, με το πλάι (JOHSON) και με τον ιππευτικό παλμό (STRANDL).

(γ) Άλματα σε μήκος με μικρή φορά και πάτημα στο βατήρα.

(δ) Άλματα σε μήκος με μικρή φορά και πάτημα στο βατήρα, με προσπάθεια να περάσουν οι μαθητές πάνω από λαστιχένιο σχοινάκι ύψους 40 εκ.

(ε) Άλματα σε μήκος με προσοχή στο πάτημα, το μετεωρισμό και την προσγείωση.

Διδασκαλία της βασικής τεχνικής του μήκους.

(3) Ρίψεις:

(α) Ρίψη μικρής ελαστικής σφαίρας από γραμμή.

(β) Ρίψη μικρής ελαστικής σφαίρας με απλή αλλαγή των βημάτων και τέντωμα του χεριού ρίψης πίσω.

(γ) Ώθηση μικρής ιατρικής σφαίρας 3 κιλών με το ένα ή το άλλο χέρι από τον ώμο.

(δ) Ώθηση μικρής ιατρικής σφαίρας 3 κιλών με το ένα ή το άλλο χέρι, από τον ώμο με μικρή μετακίνηση τριών βημάτων.

5. Κολύμβηση - Διδασκαλία της τεχνικής:

α. Η κολύμβηση στις Ε.΄ και ΣΤ.΄ τάξεις διδάσκεται σε προχωρημένη μορφή. Γι' αυτό, εκεί που υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες και έχει γίνει η απαραίτητη διδασκαλία στις προηγούμενες τάξεις, οι μαθητές προχωρούν στην εκμάθηση της τεχνικής των διαφόρων ειδών κολύμβησης και συμμετέχουν σε αγώνες.

β. Η διδασκαλία της κολύμβησης γίνεται πάντα με τη λήψη των απαραίτητων εκείνων μέτρων που εξασφαλίζουν την ομαλή διεξαγωγή του μαθήματος και την ασφάλεια των μαθητών.

γ. Με την κολύμβηση πετυχαίνουν οι μαθητές καλή σωματική διάπλαση, καλυτερεύουν τη φυσική τους κατάσταση, αναπτύσσουν το θάρρος, την πρωτοβουλία, την αυτενέργειά τους, γίνονται αντικειμενικοί και κοινωνικοί.

δ. Περιεχόμενο διδασκαλίας:

(1) Μικρά ομαδικά παιχνίδια, με τα οποία οι μαθητές εξοικειώνονται με το νερό.

(2) Πρόσθια κολύμβηση.

Διδασκαλία της τεχνικής της πρόσθιας κολύμβησης. Κινήσεις των χεριών και των σκελών. Η θέση του σώματος, εισπνοή και εκπνοή.

Διδασκαλία της στροφής στην πρόσθια κολύμβηση.

(3) Ελεύθερη κολύμβηση.

Διδασκαλία της τεχνικής της ελεύθερης κολύμβησης. Κινήσεις των χεριών και των σκελών. Η θέση του σώματος, εισπνοή και εκπνοή.

Διδασκαλία της στροφής στην ελεύθερη κολύμβηση.

(4) Ύπτια κολύμβηση.

Διδασκαλία της τεχνικής της ύπτιας κολύμβησης. Κινήσεις των χεριών και των σκελών, η θέση του σώματος, εισπνοή και εκπνοή.

(5) Διοργάνωση μικρών κολυμβητικών διαγωνισμών και στα τρία είδη κολύμβησης σε απόσταση 20 μ. με ομαδική βαθμολογία.

6. Λοιπές αθλητικές δραστηριότητες - Διδασκαλία της βασικής τεχνικής:

α. Οι λοιπές αθλητικές δραστηριότητες, όπως η ιππασία, το πατινάζ, το σκι, η αντισφαίριση και άλλα, και στις Ε.΄ και ΣΤ.΄ τάξεις παρουσιάζονται με απλή, παιγνιώδη και κατά το δυνατόν ομαδική μορφή.

β. Όπου ιδιαίτερες συνθήκες βοήθησαν ώστε μερικές από αυτές να διδαχθούν στα προηγούμενα χρόνια, εκεί η διδασκαλία μπορεί να φτάσει μέχρι την τεχνική, τους βασικούς κανόνες και τη συμμετοχή σε αγώνες.

γ. Οι διάφορες αθλητικές δραστηριότητες προσφέρουν στους μαθητές όλα εκείνα τα ευεργετικά στοιχεία για τη βιολογική και την πνευματική τους ανάπτυξη που αναφέρονται στις αθλοπαιδιές και τον κλασικό αθλητισμό.

δ. Περιεχόμενο διδασκαλίας:

Όπως και στις προηγούμενες δραστηριότητες έτσι και εδώ η διδασκαλία ακολουθεί πάντα μια προχωρημένη μορφή σε σχέση με αυτήν του περασμένου χρόνου, η οποία στις δυσκολίες και τη μεθοδολογία της είναι σύμφωνη με την ηλικία και τις κινητικές ικανότητες των μαθητών των Ε.΄ και ΣΤ.΄ τάξεων.

7. Φυσιολατρία, ορειβασία - Επαφή με τη φύση και τα αγωνίσματα της υπαίθρου:

α. Η ορειβασία, η φυσιολατρία και οι λοιπές υπαίθριες δραστηριότητες παρουσιάζονται στις Ε.΄ και ΣΤ.΄ τάξεις με απλή, παιγνιώδη και ομαδική μορφή.

β. Στις περιπτώσεις εκείνες που ιδιαίτερες περιβαλλοντολογικές συνθήκες συνέβαλαν ώστε μερικές από τις δραστηριότητες αυτές να διδαχθούν, εκεί η παρουσίασή τους προχωρεί μέχρι τα στοιχεία της βασικής τεχνικής.

γ. Με την ορειβασία και τις υπαίθριες δραστηριότητες, εκτός των πολλών ευεργετικών βιολογικών επιδράσεων, αναπτύσσεται ο αλτρουϊσμός των μαθητών, η αγάπη τους και ο σεβασμός τους προς το φυσικό περιβάλλον.

8. Χορός - Διδασκαλία των πανελλήνιων, των τοπικών και άλλων χορών:

α. Οι Ελληνικοί χοροί, οι πανελλήνιοι, οι απλοί τοπικοί χοροί της περιφέρειας του σχολείου και άλλοι χοροί, όπως κλασικός και σύγχρονος χορός και ξένοι λαϊκοί χοροί, διδάσκονται στις Ε.΄ και ΣΤ.΄ τάξεις κανονικά.

β. Στις διδασκαλίες αυτές δίνεται πάντα ιδιαίτερος χαρούμενος τόνος και επιδιώκεται η καλλιέργεια του ρυθμού και η μεταφορά στα παιδιά των παραδοσιακών και των λαϊκών στοιχείων.

γ. Περιεχόμενο διδασκαλίας:

(1) Συρτός ή Καλαματιανός: α) απλά και β) μερικές από τις φιγούρες του.

(2) Τσάμικος ή Κλέφτικος: α) απλά και β) μερικές από τις φιγούρες του.

(3) Γιατρός Ηπείρου (μπορεί να χορευτεί και μαζί με τον κοφτό).

(4) Φυσούνι Πρέβεζας: α) βασικά βήματα και β) ποικιλίες.

(5) Ακριτικός Φλώρινας ή Μπουφιώτικος: 12 βασικά βήματα και 2 κύκλοι εναλλάξ.

(6) Τριπάτι ή ποδαράκι Ανατολικής Ρωμυλίας: Τα γνωστά του βήματα.

(7) Πεντοζάλης Κρήτης: απλά, πατιά, ψαλίδια κ.λπ.

(8) Τσακώνικος Πελοποννήσου: Τα γνωστά του 2 μέρη.

(9) Χορός Βέροιας ή «σύρεε να πεις της Μάννας σ'»: 12 περπατητά βήματα (σαν τον Καλαματιανό) στη φορά 2 φορές - άλλα τόσα βήματα με πλάτες αντίθετα της φοράς - ζεύγη κ.λπ., και ένα χορό μιας ξένης χώρας.

(10) Καραγκούνα Θεσσαλίας: Πρώτο μέρος 8 βήματα 4 φορές. Δεύτερο μέρος 8 βήματα. Τρίτο μέρος άλλα 8 βήματα και τέ-

ταρτο μέρος 2 φορές Καλαματιανός 2 και 6 πίσω βήματα πηδηχτά - και κάποιο τοπικό χορό της περιοχής του σχολείου.

Άρθρο 6

Δειγματικές ημερήσιες γυμνάσεις

1. ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΓΥΜΝΑΣΗ 1.

Σκοπός: Βιολογικός: Ανάπτυξη της αλματικής ικανότητας των μαθητών.

Παιδαγωγικός: Ανάπτυξη της κοινωνικότητας.

Χώρος: Γυμναστήριο με σκάμμα ή ελεύθερος χώρος ή προαύλιο σχολείου. Μαθητές: 32 αγόρια και κορίτσια.

Διάρκεια: 40 λεπτά.

Μέσα: Σχοινάκια ελαστικά άλματος, 4 στυλοβάτες άλματος, 4 στρώματα, σκάμμα αλμάτων.

α. Ψυχοσωματική προετοιμασία:

(1) Δραστηριότητα 1: Ελεύθερο ελαφρό τρέξιμο στο χώρο με ταυτόχρονες περιφορές των χεριών εμπρός και πίσω και ενδιάμεσο περπάτημα 2 λεπτά.

(2) Δραστηριότητα 2: Ελεύθερα στο χώρο τρεις αναπηδήσεις στα δύο πόδια, ένα βαθύ κάθισμα, 1 λεπτό.

(3) Δραστηριότητα 3: Ελεύθερο ελαφρό τρέξιμο στο χώρο με αναπήδηση σε κάθε πόδι μετά από κάθε βήμα, με ταυτόχρονο σήκωμα των χεριών, μέχρι που οι αγκώνες να φτάνουν στο ύψος των ώμων και προσπάθεια σε κάθε άλμα να παραμένουν στον αέρα, 3 λεπτά.

(β) Κύριο μέρος:

(1) Δραστηριότητα 4:

Οι μαθητές, ο ένας μετά τον άλλο, πηδούν από τα πλάγια συνεχώς τα σχοινάκια που βρίσκονται στο ύψος των 30 εκατοστών, μια με το ένα πόδι και μια με το άλλο, ψαλίδια. Όποιος τελειώνει πηγαίνει στο τέλος της σειράς του για να επαναλάβει την άσκηση και πάλι, 8 λεπτά.

(2) Δραστηριότητα 5:

Οι μαθητές σχηματίζουν απέναντι από κάθε σχοινάκι που έχει ύψος 30 εκ. και σε απόσταση 8-10 μ. δύο γραμμές. Στην άλλη πλευρά του σχοινιού τοποθετούνται ανά δύο στρώματα ή υπάρχει το σκάμμα.

Οι πρώτοι των σειρών ξεκινούν με μικρή φορά, πηδούν το σχοινάκι και προσγειώνονται στο στρώμα ή το σκάμμα με τα δύο πόδια, 8 λεπτά.

(3) Δραστηριότητα 6:

Η ίδια με την προηγούμενη άσκηση με την προσθήκη οι μαθητές να προσγειώνονται στο σκάμμα μόνο με το ένα πόδι, με το ίδιο που ξεκίνησαν το άλμα, 5 λεπτά.

(4) Δραστηριότητα 7:

Η ίδια με την προηγούμενη άσκηση με την προσθήκη ότι κατά την προσγείωση στρέφουν οι μαθητές το σώμα τους, έτσι ώστε να βρεθούν με το πλάι στο σχοινάκι. Αυτοί που πηδούν με το δεξί πόδι βρίσκονται με το δεξί χέρι στο σχοινάκι και όσοι πηδούν με το αριστερό αντίθετα, 8 λεπτά.

(5) Δραστηριότητα 8:

Η ίδια με την προηγούμενη άσκηση με την προσθήκη ότι το ένα σχοινάκι το ανεβάζουμε στα 40-50 εκατοστά, για να πηδούν όσα από τα παιδιά επιθυμούν. Τα υπόλοιπα θα παραμείνουν στο χαμηλό σχοινάκι, 8 λεπτά.

γ. Αποκατάσταση:

Τα δυο τελευταία λεπτά αφιερώνονται για τη συγκέντρωση των οργάνων και τη μεταφορά τους στο χώρο φύλαξης.

2. ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΓΥΜΝΑΣΗ 2:

Σκοπός: Βιολογικός: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, ποδόσφαιρο - βόλεϊ: Ενίσχυση των ζωτικών λειτουργιών.

Παιδαγωγικός: Ανάπτυξη της κοινωνικότητας.

Χώρος: Γήπεδο ποδοσφαίρου, ελεύθερος χώρος, προαύλιο σχολείου.

Μαθητές: 32, 16 αγόρια για το ποδόσφαιρο, 16 κορίτσια για το βόλεϊ.

Διάρκεια: 40 λεπτά.

Μέσα: 4 μπάλες ποδοσφαίρου, 4 μπάλες βόλεϊ και ένας φιλές.

α. Ψυχοσωματική προετοιμασία:

Δραστηριότητα 1:

Οι μαθητές τρέχουν σιγά και ελεύθερα στο χώρο χρησιμοποιώντας και τις μπάλες. Τέσσερα αγόρια κάνοντας κοντρόλ και με το παράγγελμα πατούν την μπάλα τους και την ακινητοποιούν για να την πάρει κάποιος άλλος και να συνεχίσει το κοντρόλ.

Τα κορίτσια κρατούν την μπάλα και τρέχοντας φωνάζουν πρώτα το όνομα μιας συμμαθήτριάς τους και στη συνέχεια της πετούν την μπάλα, 5 λεπτά.

β. Κύριο μέρος - αγόρια:

(1) Δραστηριότητα 2:

Τα αγόρια σχηματίζουν ανά τέσσερις γραμμές που ο πρώτος τους έχει μια μπάλα στα πόδια του.

Με το παράγγελμα οι πρώτοι ξεκινούν κάνουν κοντρόλ 20 μ., επιστρέφουν και εμπρός από τον επόμενο πρώτο της γραμμής τους πατούν την μπάλα και την ακινητοποιούν, για να επαναλάβει αυτός το ίδιο. Όσοι τελειώνουν πηγαίνουν στο τέλος της σειράς τους για να επαναλάβουν την άσκηση, 10 λεπτά.

(2) Δραστηριότητα 3:

Η ίδια με την προηγούμενη άσκηση με την προσθήκη ότι εκείνοι που επιστρέφουν από το κοντρόλ από απόσταση 5-6 μ. κάνουν σιγανή πάσα με το μέσα του ποδιού τους στον επόμενο πρώτο και η άσκηση συνεχίζεται 10 λεπτά.

(3) Δραστηριότητα 4:

Η ίδια με την προηγούμενη άσκηση με την προσθήκη ότι εκείνοι που ξεκινούν για κοντρόλ προχωρούν με την μπάλα μόνο 5-6 μέτρα, την πατούν, στρέφουν με την μπάλα προς τα πίσω, κάνουν πάσα στον πρώτο της σειράς τους και τρέχουν να πάρουν θέση στο τέλος της γραμμής για να επαναλάβουν, 10 λεπτά.

(4) Δραστηριότητα 5:

Οι μαθητές ανά οκτώ σχηματίζουν δυο ομάδες και σε έναν ανάλογο χώρο παίζουν ποδόσφαιρο όλη την υπόλοιπη ώρα.

β. Κύριο μέρος - κορίτσια:

(1) Δραστηριότητα 2:

Τα κορίτσια σχηματίζουν τέσσερις γραμμές που ανά δύο βρίσκονται αντιμέτωπες σε απόσταση 4-5 μέτρα.

Μια από τις δύο πρώτες κάθε ζευγαριού έχει την μπάλα, κάνει πάνω πάσα με τα δύο χέρια στην απέναντί της και τρέχει στο τέλος της γραμμής της, για να επαναλάβει το ίδιο, όταν και πάλι έλθει η σειρά της, 10 λεπτά.

(2) Δραστηριότητα 3:

Η ίδια με την προηγούμενη άσκηση με την προσθήκη ότι όποια κάνει πάσα τρέχει και παίρνει θέση στο τέλος της απέναντι σειράς, 5 λεπτά.

(3) Δραστηριότητα 4:

Η ίδια με την προηγούμενη άσκηση με την προσθήκη ότι οι μαθητές προσπαθούν να κάνουν πάσες, με τη μανσέτα, 5 λεπτά.

(4) Δραστηριότητα 5:

Οι μαθητές σχηματίζουν δύο ομάδες από 6 στο φιλέ και παίζουν ελεύθερα βόλεϊ την υπόλοιπη ώρα.

Οι 4 μαθήτρεις που απομένουν κάνουν μεταξύ τους πάσες και αλλάζουν θέσεις κατά διαστήματα με συμμαθήτριές τους που παίζουν βόλεϊ.

3. ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΓΥΜΝΑΣΗ 3:

Σκοπός: Βιολογικός: Ανάπτυξη της μυϊκής αίσθησης και του ρυθμού.

Παιδαγωγικός: Ανάπτυξη της κοινωνικότητας και της καλαισθησίας.

Διδασκαλία: Χορός της Βέροιας ή «σύρε να πεις της μάνας σου».

Χώρος: Ελεύθερος χώρος ή προαύλιο σχολείου.

Μαθητές: 30 αγόρια και κορίτσια.

Διάρκεια: 40 λεπτά.

Μέσα: Κασετόφωνο ή μαθητική ορχήστρα.

α. Ψυχοσωματική προετοιμασία:

Δραστηριότητα 1:

Αφήνουμε τα παιδιά να κινηθούν ελεύθερα στο χώρο, να αυτοσχεδιάσουν με παράλληλη υπόκρουση μουσικής ή τους θυμίζουμε τα απλά βήματα του καλαματιανού και προσπαθούν να τα εφαρμόσουν, 5 λεπτά.

β. Κύριο μέρος:

Δραστηριότητα 2:

Δείχνουμε πώς χορεύεται ο χορός, κάνουμε την παρουσίαση των απλών βημάτων και λέμε στους μαθητές να τα επαναλάβουν στην αρχή με απλό περπάτημα, στη συνέχεια ρυθμικά αργά και μετά γρηγορότερα και κανονικά, με μέτρημα και με κτύπημα του μέτρου από τους ίδιους.

Κανονικός χορός με μικρούς ή μεγάλο κύκλο, με τραγούδι ή μουσική 30 λεπτά.

γ. Αποκατάσταση:

Δείχνουμε στα παιδιά χάρτες ή φωτογραφίες από ζευγαρωτούς χορούς ή συζητούμε σχετικά μαζί τους.

δ. Παρουσίαση των βημάτων του χορού:

(1) Είμαστε σε κύκλο με μέτωπο στο κέντρο του - χέρια πιασμένα λοξά κάτω. Αρχίζουμε με δεξί πόδι χτυπώντας διακριτικά το πόδι στο έδαφος στη φορά, (1), 2 3 4, 5 6 7, 8 9 10, 11, 12. Το αριστερό πόδι πατάει μπροστά από το δεξί συνέχεια. Και πάλι το ίδιο. Δηλαδή: 12+12=24 βήματα στη φορά, απλά περπατητά (χτυπούμε το πόδι και στο 4 και 7 και 10). Μετρούμε όπως και στον Καλαματιανό.

(2) Άλλα τόσα βήματα 12+12=24 κατά τον ίδιο τρόπο, με τις πλάτες και με δεξί πόδι πίσω (αντίθετα της φοράς, αλλά μέτωπο στη φορά).

(3) Αριθμούμε ανά 2 ή προοδευτικά. Το 1 (ένα) ή ζυγοί αριθμοί έρχονται με το δεξί πόδι απέναντι (αντιμέτωποι ζευγάρια) και κοντά από τα 2 (δύο) με τα χέρια ψηλά ελαφρά λυγισμένα (τα δάχτυλα χτυπούν μεταξύ τους το ρυθμό) κινούνται αντίθετα στη φορά και τα 2 (δύο) με το δεξί πόδι στη φορά και τα χέρια στη μέση (με την αντίστροφη της παλάμης χέρια στη μέση). Όλοι εκτελούν 12+12=24 βήματα (συνέχεια 24 βήματα σταυρωτά - τα σταυρωτά βήματα του Καλαματιανού, δηλ. τα 7, 8, 9, 10, 11, 12). Στα δεύτερα 12 βήματα, αλλάζουν μόνο τα χέρια. Τα 1 στη μέση και τα 2 (δύο) ψηλά χτυπούν με τα δάχτυλα το ρυθμό.

(4) Τα 1 (ένα) και τα 2 (δύο) δίνουν τα χέρια - γίνονται ζευγάρια. Τα ένα αριστερά χέρι - το δεξί στη μέση και τα 2 (δύο) δίνουν το δεξί χέρι και το αριστερό στη μέση, πηγαίνουν μαζί 12 βήματα στη φορά. όπως στην αρχή του χορού τα βήματα είναι περπατητά (αλλά κυλούνε γρήγορα).

(5) 12 βήματά με μεταβολή πίσω - μέτωπο αντίθετα της φοράς χωρίς ν' αλλάξουν τη λαβή τους - Τα βήματα είναι όπως το 1 και 4 πηδηχτά στον Καλαματιανό. Και 6. Τα ένα περνούν χορεύοντας κάτω από τα χέρια της λαβής τους (που σηκώνονται ψηλά) και τα δύο κινούνται στη φορά - έρχονται όλοι στην αρχική θέση στον κύκλο και συνεχίζεται ο χορός κατά τον ίδιο τρόπο. Δηλαδή: (1) 24 βήματα μπροστά περπατητά στη φορά, (2) 24 βήματα πίσω με πλάτες, (3) 24 σταυρωτά βήματα πίσω με πλάτες, (3) 24 σταυρωτά βήματα ζευγάρια αντιμέτωποι, (4) 12 βήματα μπροστά στη φορά με λαβή ζευγάρια, (5) 12 βήματα μεταβολή πίσω - αντίθετα της φοράς και (6) 12 βήματα πέρασμα κάτω από το χέρι της λαβής μας, επιστροφή χορεύοντας στην αρχική - θέση του κύκλου, κ.λπ.

Σημείωση:

Όπως δείχνει το σχέδιο γίνονται ζευγάρια. Τα 1, 3, 5, 7, 9, 11 κ.λπ., έρχονται με πλάτες στο κέντρο του κύκλου αντιμέτωποι με τα 2, 4, 6, 8, 10, 12 κ.λπ. αντίστοιχα.

4. ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΓΥΜΝΑΣΗ 4:

Σκοπός: Βιολογικός: Αναπτυξη των ζωτικών λειτουργιών, της αναπνοής και της κυκλοφορίας.

Παιδαγωγικός: Ανάπτυξη του ομαδικού πνεύματος, κατανόηση της σημασίας του διασκελισμού και της συχνότητας στους δρόμους.

Χώρος: Γυμναστήριο, ελεύθερος χώρος ή προαύλιο σχολείου.

Μαθητές: 30 αγόρια και κορίτσια.

Διάρκεια: 40 λεπτά.

Μέσα: 4 μικροί στυλοβάτες ή άλλα μικρά γυμναστικά όργανα, για να τοποθετηθούν ως σημάδια στις αποστάσεις που θα τρέχουν οι μαθητές.

α. Ψυχοσωματική προετοιμασία:

(1) Δραστηριότητα 1:

Οι μαθητές τρέχουν ελεύθερα στο χώρο κάνοντας ταυτοχρόνως περιφορές των χεριών εμπρός και πίσω, 2 λεπτά.

(2) Δραστηριότητα 2:

Οι μαθητές τρέχουν ελεύθερα στο χώρο και με το παράγγελμα του δασκάλου κάνουν δύο βαθιά καθίσματα, με παράλληλα τα πόδια, και δύο διπλώσεις. Η άσκηση επαναλαμβάνεται για 2 λεπτά.

(3) Δραστηριότητα 3:

Οι μαθητές έρχονται στο κάθισμα βαθύ, στηρίζουν τα χέρια τους στο έδαφος και κάνουν ελεύθερα εκκλακτίσεις - συσπειρώσεις, 2 λεπτά.

β. Κύριο μέρος:

Δραστηριότητα 4:

Οι μαθητές χωρίζονται σε τρεις ομάδες από 10 και τοποθετούνται όλες σε ένα σημείο εκκίνησης που υπάρχει ο ένας στυλοβάτης.

Σε απόσταση 50 μ., όταν υπάρχει χώρος, τοποθετείται ένας ακόμα στυλοβάτης και από αυτόν ακόμη και οι δύο άλλοι, ώστε να σχηματίζεται ένα τετράγωνο με πλευρές 50 μ.

Με το παράγγελμα του δασκάλου η πρώτη ομάδα ξεκινά και με μέτριο τέμπο καλύπτει την πρώτη απόσταση μέχρι τον επόμενο στυλοβάτη.

Από το σημείο αυτό αρχίζει να περπατά μέχρι τον επόμενο και επαναλαμβάνει το ίδιο μέχρι να φτάσει στην αρχική του θέση.

Οι επόμενες δύο ομάδες ξεκινούν και αυτές η μια μετά την άλλη, μόλις η προηγούμενη ομάδα καλύψει την πρώτη απόσταση τρέχοντας και αρχίσει να περπατά.

Η άσκηση συνεχίζεται μέχρις ότου οι μαθητές καλύψουν τρέχοντας μια απόσταση 800 μ. Αν διαπιστωθεί πως ο ρυθμός είναι βραδύς ο δάσκαλος συνιστά να αυξηθεί η ταχύτητα του τρεξίματος ή να συντομευθεί το τέμπο του περπατήματος που μεσολαβεί.

Με την άσκηση αυτή ασκούνται ταυτόχρονα όλοι οι μαθητές, επιτυγχάνεται η καλυτέρευση της φυσικής τους κατάστασης, ενώ παράλληλα κάθε μαθητής προσπαθεί να ρυθμίσει το διασκελισμό του και τη συχνότητα των διασκελισμών του σύμφωνα με τις απαιτήσεις του τέμπο της ομάδας.

γ. Αποκατάσταση:

Αν έχει απομείνει χρόνος, οι μαθητές αφήνονται ελεύθεροι να κινηθούν στο χώρο ή να παίζουν με τις υπάρχουσες μπάλες για να εκτονωθούν.

Άρθρο 7

Η ισχύς του παρόντος αρχίζει από το σχολικό έτος 1988-89.

Από το ίδιο σχολικό έτος παύει να ισχύει το αναλυτικό πρόγραμμα του μαθήματος Φυσικής Αγωγής που περιλαμβάνεται στο Π.Δ. 1034/1977 (Φ.Ε.Κ. 347, Α') με τίτλο «Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ» των Γ, Δ, Ε και ΣΤ τάξεων του Δημοτικού Σχολείου.

Στον Υπουργό Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, αναθέτουμε τη δημοσίευση και εκτέλεση του παρόντος διατάγματος.

Αθήνα, 28 Ιουλίου 1988

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝΤ. ΣΑΡΤΖΕΤΑΚΗΣ

Ο ΥΠΟΥΡΓΟΣ

ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΓΕΩΡΓΙΟΣ Α. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ

ΠΡΟΕΔΡΙΚΟ ΔΙΑΤΑΓΜΑ ΥΠ' ΑΡΙΘ. 374 (3)

Τροποποίηση και συμπλήρωση του Π. Δ/τος 71/1988 «Κανονισμός πυροπροστασίας κτιρίων» (ΦΕΚ 32/Α/1988 διόρθωση ΦΕΚ 59/Α/28.3.1988).

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

Έχοντας υπόψη:

1. Τις διατάξεις του άρθρου 90 παράγρ. 4 του Ν.Δ. 8/1973 «Περί Γενικού Οικοδομικού Κανονισμού» που διατηρήθηκαν σε ισχύ με το άρθρο 31 παράγρ. 1α του Ν. 1557/1985 (ΦΕΚ 210/Α), του οποίου παρατάθηκε η ισχύς με την υπ' αριθ. 296/88/1987 απόφαση του Υπουργού Περιβάλλοντος, Χωροταξίας και Δημοσίων Έργων (ΦΕΚ 31/Β/22.1.1987) και με την υπ' αριθ. 233/3/1988 απόφαση του Αναπληρωτή Υπουργού Περιβάλλοντος, Χωροταξίας και Δημοσίων Έργων που κυρώθηκε με την παράγρ. 3 του άρθρου 3 του Ν. 1772/1988 (ΦΕΚ 91/Α).

2. Την υπ' αριθ. Υ. 1291/1987 απόφαση του Πρωθυπουργού «Σύσταση θέσης Αναπληρωτή Υπουργού στα Υπουργεία Εξωτερικών, Εθνικής Άμυνας, Περιβάλλοντος, Χωροταξίας και Δημοσίων Έργων, Μεταφορών και Επικοινωνιών και Υφυπουργού στο Υπουργείο Εθνικής Οικονομίας» (ΦΕΚ 526/Β).

3. Την υπ' αριθ. Υ. 1436/1987 απόφαση του Πρωθυπουργού «Καθορισμός αρμοδιοτήτων του Αναπληρωτή Υπουργού Περιβάλλοντος, Χωροταξίας και Δημοσίων Έργων Μανόλη Παπαστεφανάκι» (ΦΕΚ 549/Β).

4. Την υπ' αριθ. 530/1988 γνωμοδότηση του Συμβουλίου της Επικρατείας, με πρόταση του Υπουργού Δημόσιας Τάξης και του Αναπληρωτή Υπουργού Περιβάλλοντος, Χωροταξίας και Δημοσίων Έργων, αποφασίζουμε:

Άρθρο 1

Το υπ' αριθ. 71/1988 Π. Δ/γμα «Κανονισμός πυροπροστασίας κτιρίων» τροποποιείται ως ακολούθως:

1.1. Στην παράγρ. 3.2.8. του άρθρου 3 η φράση «Μέχρι τη δημοσίευση ελληνικής πρότυπης δοκιμασίας ή την υιοθέτηση αντίστοιχης ξένης» αντικαθίσταται με τη φράση «Μέχρι της θέσπισης ελληνικού προτύπου δοκιμασίας (ΕΛΟΤ) ή της υιοθέτησης αντίστοιχου ευρωπαϊκού προτύπου (ΕΛΟΤ-ΕΝ) ή της υιοθέτησης αντίστοιχου προτύπου άλλου κράτους μέλους της Ε.Ο.Κ.».

1.2. Στην παράγρ. 3.3.4. του ίδιου άρθρου η φράση «Μέχρι την υιοθέτηση ελληνικών προδιαγρφφών» αντικαθίσταται με τη φράση «Μέχρι της θέσπισης ελληνικών προδιαγραφών ή της υιοθέτησης αντίστοιχων προδιαγραφών άλλου κράτους μέλους της Ε.Ο.Κ.».

2. Στη δεύτερη σειρά της παραγρ. 4.1.1. και στην τέταρτη σειρά της παραγρ. 4.3.1. του άρθρου 4, διαγράφονται οι λέξεις «διπλωματούχου μηχανικού».

3. Στην παράγρφ. 4.6. του άρθρου 10 στο τελευταίο εδάφιο η φράση «ή με αντίστοιχες διεθνείς προδιαγραφές» αντικαθίσταται με τη φράση «ή με αντίστοιχες προδιαγραφές άλλου κράτους μέλους της Ε.Ο.Κ.».

4.1. Στο παράρτημα Α του άρθρου 14 η περίπτωση 1 του κεφαλαίου «Γενικά», αντικαθίσταται ως εξής:

«Πειραματικές δοκιμασίες εξουσιοδοτημένων εθνικών εργαστηρίων ή εξουσιοδοτημένων εργαστηρίων άλλου κράτους μέλους της Ε.Ο.Κ.».

4.2. Στην παράγρ. 4 του ίδιου άρθρου, το πρώτο εδάφιο αντικαθίσταται ως εξής: «Μέχρι της θέσπισης ελληνικών προτύπων ή της υιοθέτησης αντίστοιχων ευρωπαϊκών προτύπων (ΕΛΟ-Τ-ΕΝ) για τις δοκιμασίες με τις οποίες θα προσδιορίζεται ο δείκτης πυραντίστασης των κουφωμάτων θα γίνονται αποδεκτά πιστοποιητικά εξουσιοδοτημένων εργαστηρίων άλλων κρατών μελών της Ε.Ο.Κ.».

5.1. Στο τέλος της παραγρφ. 2 του άρθρου 15, προστίθενται τα εξής:

«Μελέτη πυροπροστασίας κτιρίων που δεν έχουν, από τις διατάξεις του παρόντος, υποχρέωση λήψης μέτρων ενεργητικής πυροπροστασίας, δεν υποβάλλεται στο Πυροσβεστικό Σώμα. Επίσης, δεν υποβάλλονται στο Πυροσβεστικό Σώμα για έγκριση και οι μελέτες των οποίων το τμήμα της ενεργητικής πυροπροστασίας περιλαμβάνει υποχρέωση μόνο τοποθέτησης φορητών πυροσβεστήρων».

6.1. Στον πίνακα 3 του άρθρου 19 στην παράμετρο 8 «ΑΔΙΕΞΟΔΑ» η ένδειξη

« 2 όροφοι	–4	–1	6»	τροποποιείται σε
« 2 όροφοι	–4	–1	6»	

6.2. Στην πρώτη κάθετη στήλη του πίνακα με την ένδειξη «ΠΙΝΑΚΑΣ παρ. 3.4» που παρατίθεται μετά την παράγραφο 3.16 του παραπάνω άρθρου, η φράση «μέταλλο ή συμπαγές πλαστικό» αντικαθίσταται με τη φράση «ξύλο ή συμπαγές πλαστικό» και για τις 2 κατηγορίες (κρεβάτια, καθίσματα – πολυθρόνες – καναπέδες).

7.1. Στο τέλος του πρώτου και δεύτερου εδαφίου της παραγρ. 1 του άρθρου 20 προστίθενται δεύτερο και τρίτο εδάφιο αντίστοιχα ως εξής:

«Η ίδια μελέτη δύναται να συντάσσεται και σε περιπτώσεις προσθήκης σε υφιστάμενα ξενοδοχεία κατά την έναρξη ισχύος του παρόντος, εφόσον η προσθήκη αυτή καλύπτει μέχρι και 30% του όγκου του υφιστάμενου κτιρίου και 200 τ.μ. κατ' ανώτατο όριο χωρίς ν' αποτελεί ανεξάρτητη μονάδα.

Σε περιπτώσεις αλλαγών χρήσης, υφισταμένων κτιρίων κατά την έναρξη ισχύος του παρόντος, σε χρήση ξενοδοχείου, εφαρμόζονται οι διατάξεις που ισχύουν για τα υφιστάμενα ξενοδοχεία».

7.2. Καταργείται το πρώτο εδάφιο της παραγράφου 2 του ίδιου άρθρου 20.

8. Η προθεσμία έναρξης εφαρμογής της παραγράφου 1 του άρθρου 24 ορίζεται σε δώδεκα μήνες.

Άρθρο 2

1. Το υπ' αριθ. 71/1988 Π. Δ/γμα, με την επιφύλαξη της επόμενης παραγρ. 2, εφαρμόζεται στα κτίρια των χρήσεων του άρθρου 15 αυτού, εκτός των ξενοδοχείων, για τα οποία κτίρια η σχετική αίτηση για την έκδοση άδειας οικοδομής, σύμφωνα με το από 3.9.1983 Π. Δ/γμα «Τρόπος έκδοσης οικοδομικών αδειών και έλεγχος ανεγειρομένων οικοδομών» (ΦΕΚ 399/Δ) όπως ισχύει, υποβάλλεται μετά την έναρξη ισχύος του ανωτέρω 71/1988 Π. Δ/τος, όπως αυτή καθορίζεται με την παράγρ. 8 του άρθρου 1 του παρόντος.

2. Οι διατάξεις του παρόντος Π. Δ/τος δεν έχουν υποχρεωτική εφαρμογή σε κτίρια του δημοσίου, των ν.π.δ.δ. και ΟΤΑ, για τα οποία έχει εγκριθεί η οριστική μελέτη πριν από την έναρξη ισχύος του παρόντος, σύμφωνα με τις διατάξεις του Ν. 716/1977 «περί μητρώου μελετητών και αναθέσεως εκπονήσεως μελετών».

Άρθρο 3

Η ισχύς του παρόντος διατάγματος αρχίζει από τη δημοσίευση

του στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως.

Στον Αναπληρωτή Υπουργό Περιβάλλοντος, Χωροταξίας και Δημοσίων Έργων, αναθέτουμε τη δημοσίευση και εκτέλεση του παρόντος διατάγματος.

Αθήνα, 4 Αυγούστου 1988

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝΤ. ΣΑΡΤΖΕΤΑΚΗΣ

ΟΙ ΥΠΟΥΡΓΟΙ

ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΤΑΞΗΣ
ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΣΕΧΙΩΤΗΣ

ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΥΠΟΥΡΓΟΣ ΠΕΡ/ΝΤΟΣ, ΧΩΡ/ΞΙΑΣ & ΔΗΜ. ΕΡΓΩΝ
ΜΑΝΟΛΗΣ ΠΑΠΑΣΤΕΦΑΝΑΚΙΣ

ΠΡΟΕΔΡΙΚΟ ΔΙΑΤΑΓΜΑ ΥΠ' ΑΡΙΘ. 375 (4)

Παράταση λειτουργίας της Ειδικής Υπηρεσίας Δημοσίων Έργων για την εκτέλεση του έργου κατασκευής Φράγματος Σμοκόβου.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

Έχοντας υπόψη:

α) Τις διατάξεις της παραγράφου 1 του άρθρου 5 του Ν. 679/1977 (ΦΕΚ 245 Α'/77), όπως τροποποιήθηκαν με την παράγραφο 1 του άρθρου 23 του Ν. 1418/1984 (ΦΕΚ 23 Α/84).

β) Την 518/1988 γνωμοδότηση του Συμβουλίου της Επικρατείας, μετά από πρόταση του Υπουργού Περιβάλλοντος, Χωροταξίας και Δημοσίων Έργων, αποφασίζουμε:

Άρθρο μόνο

Η διάρκεια λειτουργίας της Ειδικής Υπηρεσίας Δημοσίων Έργων (Ε.Υ.Δ.Ε.) για την εκτέλεση του έργου κατασκευής Φράγματος Σμοκόβου, όπως αυτή ορίστηκε με το Π.Δ. 299/1983 (ΦΕΚ 108 Α'/83), παρατείνεται για πέντε ακόμα χρόνια.

Στον Υπουργό Περιβάλλοντος, Χωροταξίας και Δημοσίων Έργων, αναθέτουμε τη δημοσίευση και εκτέλεση του παρόντος διατάγματος.

Αθήνα, 4 Αυγούστου 1988

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝΤ. ΣΑΡΤΖΕΤΑΚΗΣ

Ο ΥΠΟΥΡΓΟΣ

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ, ΧΩΡΟΤΑΞΙΑΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΕΡΓΩΝ

ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΚΟΥΛΟΥΜΠΗΣ

ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ

(5)

Έγκριση παράτασης της προθεσμίας έναρξης λειτουργίας του υποκαταστήματος της Τράπεζας Εργασίας στην Πάτρα (θέμα 1).

ΤΡΑΠΕΖΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ
(Συνεδρίαση 397/15.7.88)

Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΝΟΜΙΣΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΙΣΤΩΤΙΚΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ

Αφού έλαβε υπόψη:

α) Τις διατάξεις των άρθρων 1 και 2 (εδάφιο 4) του Α.Ν. 1665/51 «περί λειτουργίας και ελέγχου τραπεζών»,

β) ι) την απόφασή της 251/2/1.7.85, με την οποία εγκρίθηκε η ίδρυση και λειτουργία νέων υποκαταστημάτων σε ορισμένες περιοχές της χώρας, μεταξύ των οποίων και στην Πάτρα, και ιι) μεταγενέστερη απόφαση (τελευτ. ΕΝΠΘ 385/37/29.2.88) με την οποία η αρχική προθεσμία έναρξης λειτουργίας του παρατάθηκε μέχρι 30.6.88,

γ) το από 8.7.88 (ΑΠ 1894) έγγραφο της Τράπεζας Εργασίας, αποφάσισε:

Να εγκρίνει την παράταση μέχρι 31.12.88 της προθεσμίας έναρξης λειτουργίας του υποκαταστήματος της Τράπεζας Εργασίας στην Πάτρα, η ίδρυση του οποίου εγκρίθηκε με την προαναφερόμενη απόφαση (ΕΝΠΘ 251/2/1.7.85).

Η παρούσα απόφαση να δημοσιευθεί στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ Ο ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΤΑ ΜΕΛΗ

Ακριβές αντίγραφο
Αθήνα, 1 Αυγούστου 1988
Ο Γραμματέας
Η. ΚΥΡΙΑΚΑΝΤΩΝΑΚΗΣ

(6)

Έγκριση για διεύρυνση των εργασιών του Ανταλλακτηρίου Συναλλάγματος της Γενικής Τράπεζας της Ελλάδος στο Πεδίο Βολής Κρήτης (θέμα 5).

ΤΡΑΠΕΖΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ
(Συνεδρίαση 397/15.7.88)

Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΝΟΜΙΣΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΙΣΤΩΤΙΚΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ

Αφού έλαβε υπόψη:

α) Την απόφαση ΥΔΣ 681/22/16.3.82 με την οποία εγκρίθηκε η ίδρυση και λειτουργία από τη Γενική Τράπεζα Ανταλλακτηρίου Συναλλάγματος στο Πεδίο Βολής Κρήτης, σε αντικατάσταση αντίστοιχου της Εθνικής Τράπεζας της Ελλάδος και με τις ίδιες εργασίες όπως αυτές καθορίζονται στην απόφαση ΝΕ 85/7/14.7.85, παράγρ. 1, εδάφιο 1,

β) Το 13151/13.6.88 (ΑΠ 1609) έγγραφο της Γενικής Τράπεζας με το οποίο ζητεί τη διεύρυνση των εργασιών του εν λόγω ανταλλακτηρίου συναλλάγματος, αποφάσισε:

Να εγκρίνει όπως το ανταλλακτήριο συναλλάγματος της Γενικής Τράπεζας της Ελλάδος στο Πεδίο Βολής Κρήτης, πέρα από τις εργασίες που καθορίζονται με την ιδρυτική απόφαση (ΥΔΣ 681/22/16.3.82), δέχεται και καταθέσεις αποκλειστικά όμως του απασχολούμενου στο χώρο αυτό προσωπικού.

Οι λοιποί όροι της προαναφερόμενης απόφασης (ΥΔΣ 681/22/16.3.82) όπως ισχύει, παραμένουν αμετάβλητοι.

Η παρούσα απόφαση να δημοσιευθεί στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ Ο ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΤΑ ΜΕΛΗ

Ακριβές αντίγραφο
Αθήνα, 1 Αυγούστου 1988
Ο Γραμματέας
Η. ΚΥΡΙΑΚΑΝΤΩΝΑΚΗΣ

(7)

Έγκριση μεταφοράς της έδρας των υπό ίδρυση εγκεχριμένων υποκαταστημάτων της Εθνικής Στεγαστικής Τράπεζας σε περιοχές διάφορες εκείνων που καθορίστηκαν με την αρχική εγκριτική απόφαση (θέμα 10).

ΤΡΑΠΕΖΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ
(Συνεδρίαση 397/15.7.88)

Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΝΟΜΙΣΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΙΣΤΩΤΙΚΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ

Αφού έλαβε υπόψη:

α) Την απόφασή της 286/16/13.12.85 με την οποία, μεταξύ άλλων, εγκρίθηκε η ίδρυση και λειτουργία νέων υποκαταστημάτων της Εθνικής Στεγαστικής Τράπεζας, στις περιοχές: Θεσσαλονίκη, Καβάλα, Πάτρα και Πειραιά, η προθεσμία έναρξης λειτουργίας των οποίων παρατάθηκε μέχρι 31.12.88 (τελ. απόφ. ΕΝΠΘ 385/39/29.2.88),

β) Το 8558/13.6.88 (ΑΠ 1645) έγγραφο της Εθνικής Στεγαστικής Τράπεζας, με το οποίο ζητεί την έγκριση για τη μετα-

φορά υποκαταστήματος σε νέα περιοχή διάφορο εκείνης που είχε αρχικά εγκριθεί, δεδομένου ότι στη νέα αυτή περιοχή διαπιστώθηκε ότι επικρατούν ευνοϊκότερες οικονομικές συνθήκες για τη λειτουργία του, αποφάσισε:

Να τροποποιήσει την απόφασή της 286/16/13.12.85 και να εγκρίνει την ίδρυση και λειτουργία των τεσσάρων (4) νέων υποκαταστημάτων της Εθνικής Στεγαστικής Τράπεζας σε τόπους επιλογής της αντί των περιοχών που καθορίζονται με την ως άνω απόφαση.

Οι λοιποί όροι της προαναφερόμενης απόφασης (ΕΝΠΘ 286/16/13.12.85) όπως ισχύει, παραμένουν αμετάβλητοι.

Η παρούσα απόφαση να δημοσιευθεί στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ Ο ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΤΑ ΜΕΛΗ

Ακριβές αντίγραφο

Αθήνα, 1 Αυγούστου 1988
Ο Γραμματέας
Η. ΚΥΡΙΑΚΑΝΤΩΝΑΚΗΣ

ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ ΣΦΑΛΜΑΤΩΝ

(8)

Στο Ν. 1782/31.5.1988 «Κύρωση της Σύμβασης κατά των βασανιστηρίων και άλλων τρόπων σκληρής απάνθρωπης ή ταπεινωτικής μεταχείρισης ή τιμωρίας» που δημοσιεύθηκε στο 116/3.6.1988 ΦΕΚ (τ.Α'), στη σελίδα 2310, άρθρο 30, μετά τη φράση, καθένα από αυτά τα Μέρη, προστίθενται τα παρακάτω που εκ παραδρομής παραλείφθησαν:

«μπορεί να φέρει την αμφισβήτηση στο Διεθνές Δικαστήριο με αίτηση, που υποβάλλεται σύμφωνα με το Καταστατικό του Δικαστηρίου.

2. Κάθε κράτος θα μπορεί, κατά το χρόνο της υπογραφής ή της επικύρωσης αυτής της σύμβασης ή της προσχώρησης, να δηλώσει ότι δεν θεωρεί τον εαυτό του δεσμευμένο από τις διατάξεις της παραγράφου 1 αυτού του άρθρου. Τα άλλα κράτη – Μέρη δεν θα δεσμεύονται από αυτές τις διατάξεις, σε σχέση με κάθε κράτος – Μέρος που θα έχει διατυπώσει μια τέτοια επιφύλαξη».

(Από το Εθνικό Τυπογραφείο)